

APOCALÍPSEX

MARIO LUNA

LOS 10 MANDAMIENTOS
DE LA SEDUCCIÓN

e-BOOK



APOCALÍPSEX

MARIO LUNA

LOS 10 MANDAMIENTOS
DE LA SEDUCCIÓN

e-BOOK

Tu pasado no es tu futuro.
ANTHONY ROBBINS, seminario «Unlimited Power»

PRÓLOGO
APOCALÍPSEX

No tengo dinero ni recursos ni esperanzas. Soy el hombre más feliz del mundo. Hace un año, hace seis meses, creía que era un artista. Ya no lo pienso, lo soy.

HENRY MILLER, *Trópico de cáncer*

¿Puedes poner a cien a una mujer con tan solo tres preguntas?

El *Apocalípsex* no solo lo afirma, lo predice.

- Pregunta número uno: ¿qué tal?
- Pregunta número dos: ¿qué haces?
- Pregunta número tres: ¿vienes a mi casa?

La teoría al respecto está muy clara. Lo fundamental es que esté un rato buena y se trate de una completa desconocida a la que no hayas visto en tu vida. Si la miras a los ojos y le haces las preguntas con naturalidad, después solo tienes que dejarte llevar por la ley del mínimo esfuerzo.

Aunque necesarias, las tres preguntas no son lo más importante. Lo principal es lo que haces a continuación. Ahí es donde ella, en menos de diez minutos, verá la madera de la que estás hecho. Si pasas la prueba, después va todo cuesta abajo.

Mi primer *Apocalípsex* no cuenta porque lo ejecuté telefónicamente y además ya había chateado una vez con ella. Le hice las tres preguntas de rigor, me respondió a la última que no con un tono entre ofendido y sorprendido y cambié de tema. Después me limité a usar nuestro FDE: Fomenta, Detecta, Expresa[1].

Tras una conversación de diez minutos en la que le salió la risita tonta, me dio las gracias repetidamente. ¿Gracias por...? Nunca me lo dijo. Dos días y siete renglones de chateo más tarde, me autoinvité a su casa y, una vez allí, nos pusimos a follar como animales. Si no te hablo de preámbulos es porque no los hubo.

Desde entonces pasaron días o incluso semanas durante las cuales ignoré la dichosa técnica devastadora infernal destruye galaxias. O hice como que me olvidé. En realidad, el condenado experimento me asustaba tanto que iba encontrando toda clase de excusas para posponerlo.

Poco sospechaba yo que mi primer *Apocalípsex* de libro de texto lo implementaría precisamente en un día de máximo bajón. Me encontraba en un parque, empapándome del primer borrador de *Seductor*, el libro de Egoland. Me sentía asocial y triste. Pero aquella joya del arte de ligar me gritaba: actúa, actúa, actúa... Justo en ese punto ocurrió lo que más temía. Un pivón de curvas y movimientos cegadores, arreglada como si se acabara de escapar de una fiesta en un yate, se acomodó con un libro en uno de los bancos.

Como he dicho, ese día no las tenía todas conmigo. Sin duchar ni afeitar, despeinado y con una mancha de huevo en la camiseta. Sin embargo, el libro de Egoland continuaba recriminándome que no despegara el culo de mi banco. «¿Intento hablar con ella o me quedo aquí sentado?», pensaba. Me sobraban razones para hacer lo primero y excusas para optar por lo segundo. El conflicto interior estaba servido.

A medida que el debate que mantenía conmigo mismo se intensificaba, también lo hacía mi ansiedad. Cada vez sentía más miedo. Llegó un momento en que el pánico se hizo tan intenso que me indignó. Ya podía ver los titulares: «Mario Luna, el primer científico de la seducción, acojonado por la posibilidad de entablar conversación con una desconocida».

Poco a poco aquella imagen tan poco favorecedora de mí mismo se me fue haciendo más insoportable que el miedo. Ignoraba qué parte de mi cerebro había desencadenado el ataque de timidez, pero fuese la que fuese, había que darle una lección.

«Querido Mario: le informamos de que ya no va a acercarse a hablar con esa desconocida. No. Ahora le va a hacer usted un *Apocalípsex*. Por cagado».

No se hable más... Recojo la mochila, abandono mi banco y emprendo mi camino hacia el de nuestra sexy devoralibros. Ella no me ve o hace como que no me ve.

Me siento a su lado. El tiempo se detiene.

Mario Luna: Hola, qué tal.
Mujer Despampanante: Hola.
Mario Luna: ¿Qué haces?
Mujer Despampanante: Leo...

Me enseña el libro que tiene entre las manos. *Crepúsculo*. Aunque solo he visto la peli, puedo imaginarme que la novela rezuma tanto o más romance. (Traducción: «Busco a un hombre que me enamore hasta hacerme creer en la magia»).

Mario Luna: ¿Vienes a mi casa? *(Silencio)*.

Se lleva la mano a las gafas de sol y, lentamente, se las baja solo lo necesario para que pueda ver sus chispeantes pupilas. Si los gestos hablasen, el suyo estaría gritando: «¿Qué coño has osado decirme?».

Mujer Despampanante: ¿Cómo?

Cuando empiezas a sentir que el mar te arrastra, hay un momento en el que tienes que ponerte de pie sobre la tabla o pierdes esa ola para siempre. En este respecto, el *Apocalípsex* es idéntico al surf. Y este es ese momento.

El momento clave. El de sostener una mirada limpia y relajada, conquistar todo el aplomo del universo y ser un hombre.

Mario Luna: Crecí justo ahí detrás —digo, señalando unas fincas a lo lejos—. Cuando veo a esos niños corretear, me cuesta creer que no soy alguno de ellos.

He superado la parte más difícil. Según Ciarán, el inventor de la técnica mortífera, todo lo que tengo que hacer ahora es SER NORMAL. Para mi sorpresa ella me sigue la conversación. Y cuando me quiero dar cuenta, comienza a hablarme de sí misma.

Además, su respiración se ha acelerado, a sus mejillas fluye más color del habitual, se toca el pelo sin necesidad alguna y busca mi aprobación constantemente.

La última pregunta del *Apocalípsex* ha quedado sepultada en algún rinconcito de nuestra conversación que ninguno de los dos se molesta en evocar. Pero, como con ese talismán cuya magia sigue activa bajo varias capas de tierra, ambos seguimos sintiendo su poder.

Mujer Despampanante: Hace calor... —dice ella a los pocos minutos. (Traducción: «Estoy cachonda»).
Mario Luna: Sí. Ya va apeteciendo algo fresquito —respondo—. Sígueme.

Cuando llegamos a donde tengo aparcada la moto, sé ya en qué trabaja, que hoy es su día libre, que le pierde la novela romántica y otros detalles de interés. Se sube a ella sin rechistar y yo me alegro: por fin ve un accesorio de mí que no es completamente cutre.

A partir de ahí, todo es cuesta abajo: coronitas sobre la arena de la playa atardeciendo. Besos, abrazos y más besos. Conversación estimulante. Más besos.

Mario Luna: Tengo hambre —le informo cuando se acerca la hora de cenar.
Mujer Despampanante: Sí, la verdad es que se hace tarde y yo mañana tengo que madrugar.
Mario Luna: ¿Sabes? Contigo me ocurre algo muy curioso...
Mujer Despampanante: ¿Ah sí? Cuenta...

La abrazo con firme suavidad y, mirándola a los ojos, le digo:

Mario Luna: No te conozco. Y, sin embargo, me resulta más natural seguir a tu lado mientras cenamos que separarme de ti. —Se trata de una verdad como un templo.

Mujer Despampanante: A mí también me pasa eso —admite ella—. Bueno, si solo es cenar, por qué no.

La siguiente parada es en mi casa.

¿Después? Vino, velas, incienso, Loreena Mckennitt y un poco de impaciencia por su parte. Por impaciencia quiero decir que, de no haber contado con mi consentimiento, me habría violado igualmente. La experiencia fue tan impactante que casi nos enamoramos.

Tras esa noche nos dedicamos a intentar que lo nuestro funcionase. Y yo dejé de practicar mis *Apocalípsex* por un tiempo.

ADVERTENCIA

Atención: el producto estará caliente después de calentarlo.
Etiqueta del *Bread Pudding* de Marks & Spencer

Probablemente, tras la publicación de esta obra, el *Apocalípsex* dejará muy pronto de ser efectivo. Perderá su fuerza.

Si eres de los primeros en adquirirlo, corre: puede que aún llegues a tiempo. En caso contrario, inténtalo de todos modos: será una gran experiencia y no tienes nada que perder.

¿Cómo...? Ya...

Te entiendo... A mí también me costó reunir el aplomo necesario. Si crees que no estás preparado todavía, sigue leyendo. Quizá cuando termines este libro encuentres la confianza que ahora te falta.

Después de todo, mi situación no ha sido tan diferente de la tuya. De hecho, ha sido peor.

Introducción
Una vida de fracasos

Finalmente me metí el dedo índice en la boca y empecé a chuparlo. Algo comenzó a moverse en mi cerebro, un pensamiento que se iba abriendo camino allí dentro, un invento completamente loco: ¿y si lo mordiera? Y sin pensarlo ni un instante cerré los ojos y apreté los dientes.
Knut Hamsun, *Hambre*

No había sido un gran día... De hecho, no había sido un gran mes ni un gran año. Y, con toda probabilidad, ni siquiera había sido una gran vida. Al menos en lo que respecta a las mujeres.

Había seguido los consejos de todo aquel que estuviera dispuesto a darme alguno. Y, cómo no, había probado a «ser yo mismo», con resultados tan desastrosos como cuando trataba de ser todo lo contrario. En cualquier caso, algo me decía que existía alguna clase de arte o ciencia que se empeñaba en darme la espalda.

Envidiaba con toda el alma a cuantos me hablaban del dolor que les había causado tal o cual relación. ¿Por qué? Porque para que tu pareja te las haga pasar putas, primero hay que encontrar una. Y yo estaba lejos, muy lejos de allí.

El mundo entero se mofaba de mí. La gente respetaba y compadecía a las víctimas del amor, pero no tomaba en serio a quienes el amor daba la espalda desde el momento en que uno llama a su puerta.

Otros tiempos

No imaginas la de veces que me tacharon de pirado.

Por aquel entonces me hubiese conformado con que alguien me concediese que en la seducción existían pautas. Me habría contentado con que me dijesen: «Sí, Mario, yo también creo que el amor y la atracción son fenómenos que pueden estudiarse». Pero jamás ocurrió. Eran otros tiempos.

La atracción era ciega. Los donjuanes, seres inexplicables.

A los diecinueve había leído ya *Diario de un seductor* y *Un héroe de nuestro tiempo*, pero jamás había besado a una mujer. Por aquel entonces estaba loco por Varuna y, dos años antes, Lorena me había roto el corazón. Jamás había tocado a ninguna de las dos. Ni yo ni mi mejor poema.

Por eso escribía diarios, garabateaba esquemas, formulaba mandamientos. Leía *Las memorias de Casanova*. A veces podía olfatear el secreto. Intuía que debía seguir escarbando, que el tesoro estaba cerca aguardando a que algún osado lo desenterrara. Otros tiempos.

Tiempos donde Mario Luna no existía ni en mis fantasías más salvajes. Tiempos para los que la seducción no era ni ciencia ni arte. Tiempos en los que solo se vivía una vez.

Al cumplir los veintiséis, mi relación con las mujeres seguía siendo constante pesadilla. A veces pasaba meses, o años, sin acostarme con nadie. Alicia, la mujer que en ese tiempo daba sentido a mi existencia, me evitaba como a un inspector de Hacienda.

Tras fracasar con ella, cualquier simulacro de autoestima o ilusión que pudiera conservar se había esfumado por completo. Y aun cuando hubiera quedado algo, el día a día se encargaba de ir machacándolo, reduciéndolo a polvo, disolviéndolo en las brumas del olvido. Creía que lo había probado todo.

Estudié a fondo *Don Juan*, de Zorrilla; *Días tranquilos en Clichy*, de Henry Miller, *El arte de amar*, de Ovidio, o *Cómo ligar con esa chica que tanto te gusta a la que le gusta otro*, de Antonio Gómez Rufo.

Intenté ligar con mujeres en lugares públicos. Había recurrido a toda clase de

artimañas para llamar la atención de aquellos seres con curvas explosivas que me impedían centrarme en nada constructivo. Me apunté a cursos de inglés, a clases de salsa, de teatro.

Había entrevistado a decenas de chicas atractivas preguntándoles por aquello que podría seducirles en un hombre. Me cansé de oír palabras y expresiones como: guapo, amable, atento, considerado, sincero, detallista, dulce, que piense en mí todo el tiempo, que me haga reír, que sea él mismo, que no sea un salido baboso, etc.

Consejos que jamás me llevaron a ninguna parte. Además, si algo estaba claro, es que yo era un salido baboso. Mis mejores polvos los había pagado. Menudos tiempos.

La vida tenía pinta de fiesta a la que nadie se había molestado en invitarme. Cuando no invisible, me sentía como uno de esos muñecos que vienen sin polla ya de fábrica. Ellas podían mostrar curiosidad, o incluso jugar conmigo, pero de ahí a reaccionar sexualmente había todo un abismo.

Aquel viernes, por ejemplo. Regresaba de mi ruta de representante y le envíe un mensaje de texto a treinta chicas diferentes. A todas les decía lo mismo: «Hola, soy Mario. ¿Qué tal? ¿Qué haces mañana por la tarde? ¿Te gustaría dar una vuelta conmigo?». Aquel fin de semana lo pasé solo, sin dar una vuelta con nadie. Tiempos horribles. Tiempos sin *Sex Crack* ni *Sex Code*. Tiempos sin *Seductor,* de Egoland. Tiempos eternos como el castigo divino. Tiempos congelados en un *statu quo* de frustración e ignorancia. Tiempos, llegué a creer, que me acompañarían durante el resto de mi vida.

Pero me equivocaba. El verano del 2001 viví una experiencia transformadora que cambiaría mi relación con las mujeres de repente y para siempre. En apenas un mes mi vida dio un giro de ciento ochenta grados.

Un trabajo infernal en una isla paradisíaca, veinticuatro horas de convivencia diaria con un grupo de seductores italianos y un puñado de mujeres de portada de revista que se renovaban semana tras semana. Esos fueron los ingredientes del cóctel explosivo que me convirtió en otra persona.

De repente, los héroes de mis novelas daban pena. La corteza de mi antiguo yo se estaba resquebrajando. Bajo su rugosa superficie, algo latía con fuerza. Mario Luna estaba a punto de nacer.

Entonces lo comprendí: «Solo se vive dos veces». La primera oportunidad ya la había desperdiciado. ¿Qué crees que iba a hacer con la segunda?

Podía haberme quedado de brazos cruzados, saboreando mi éxito, pero me habría parecido un pecado. A fin de cuentas, ligones hay muchos. Pero científicos de la seducción... ¡yo iba a ser el primero!

Cambiar mi propio destino no bastaba: debía ser capaz de afectar el tuyo. A partir de aquel verano, cada año ha sido un proceso de investigación continuo.

Ha llovido bastante desde que me juré convertirme en el mayor experto en psicología femenina de la Tierra. Ahora me gano el pan cambiando vidas. De entre ellas, la mía propia. Si quieres encontrar a alguien cuya existencia sea un reflejo de su propio credo, aquí me tienes.

Desde aquel verano mágico, he disfrutado de la compañía de un número de mujeres superior a lo que el decoro me permite recordar. He conocido a más seductores naturales por mes de los que tu vecino conocerá —y seguramente no reconocerá— en su paso por este planeta. He impartido seminarios de los que hombres adultos han salido llorando por no habernos conocido antes. He ligado por la calle con alumnos y, en un fin de semana, he presenciado cambios en ellos que sus amigos juzgarán como sobrenaturales. He trabajado directamente sobre cientos de personas e inspirado a miles de ellas con dos *best seller* publicados.

¿Satisfecho? No. He salido con leyendas internacionales de la talla de Ross Jeffries, Juggler, Tyler Durden o Papa, con quienes he tenido el privilegio de formarme directamente. De muchos otros, he estudiado su obra escrita y en formato audiovisual.

En general, he aprendido de todo aquel que tuviera algo que enseñarme. Y, por suerte, he podido rodearme de gente que tenía BASTANTE que enseñar. De hecho, trato casi a diario con titanes de la seducción como Egoland, Núcleo, Helio, Doctor Nevada, Fire, Angelus, Torio, Evil, Alfie, Atreiu, Wallace o Proven. Juntos hemos compartido toda clase de aventuras y, prácticamente desde que empecé en esto, nos reunimos con asiduidad para poner a prueba y perfeccionar nuestro sistema.

La de veces que habremos hecho y deshecho el rompecabezas femenino. Y ¿sabes lo más curioso? Con cada actualización, mi entusiasmo no ha hecho más que crecer.

Concíbeme, si quieres, como un niño absorto con su juguete favorito.

Cuando creo haber dado con el método definitivo, busco nuevas formas de simplificarlo o mejorarlo. Como un ingeniero enamorado de su obra, me veo arrastrado a seguir trabajando sobre cada una de las piezas, a hacer ajustes en sus engranajes, a continuar depurándolo.

Y esto, querido amigo, es algo que con la ayuda de los mayores expertos del mundo no he dejado de hacer durante años.

¿El resultado? Este libro. En él he condensado ese veinte por ciento de nuestro sistema que puede darte el ochenta por ciento de los resultados. Basándome en mi taller más exitoso y en el Método SC: el sistema de seducción más completo, preciso, eficaz y elegante que conozco, he elaborado diez sencillos mandamientos que mejorarán drásticamente tu relación con las mujeres.

Estos diez mandamientos no requieren ningún conocimiento previo y pueden, literalmente, ahorrarte años de aprendizaje. Tantos como me ha llevado a mí ofrecerte este producto.

Si eres un principiante, bienvenido a la Seducción Científica. De toda mi obra, te encuentras frente a la más apta para alguien que no ha oído hablar jamás de la seducción como materia de aprendizaje.

Si en cambio ya conoces nuestro sistema, quiero decirte que es un placer y un privilegio para mí contar con tu compañía de nuevo. En este libro encontrarás muchos de los principios que aprendiste en *Sex Crack* dispuestos en un orden y bajo una terminología más próxima al lector de la calle. Un buen ejercicio para ti puede ser, por tanto, encajar los mandamientos en el *Método SC*[1] que ya conoces.

Espero, viejo amigo, que estos mandamientos te sirvan para reforzar tus puntos débiles y potenciar los fuertes. Si hubo algo que no entendiste o no llegaste a interiorizar con mi trabajo previo, es probable que a lo largo de estas páginas oigas muchos clics de piezas encajando en su lugar.

Para despedirme, a ambos quiero deciros que, tras una vida dedicada a estudiar y enseñar la seducción, mi principal conclusión es esta: ¿Por qué perder tiempo en reinventar la rueda? El camino que yo he recorrido sirve para que tú no tengas que hacerlo. Parte del punto en que yo lo dejé. Y busca la mejora constante... Persigue el Kaizen.

1
KAIZEN: MEJORA CONSTANTE

Una meta es más que un sueño: es un sueño sobre el que se trabaja.
LEOPOLDO FERNÁNDEZ PUJALS, fundador de Telepizza, «Manual de formación de directivos»

La guerra había devastado Japón. La situación no era prometedora: millones de desocupados, viviendas e industrias destruidas y una inflación galopante. Las pérdidas materiales rondaban la cuarta parte de su riqueza nacional.

Sin embargo, en apenas tres décadas, la maltrecha isla pasó de país derrotado y arruinado a convertirse en la segunda potencia económica mundial. A este fenómeno se le conoció como «el milagro japonés».

¿Qué lo hizo posible? ¿Qué secreto esconde ese pueblo obstinado y soñador? La mejor respuesta quizá sea una palabra: *Kaizen*. O, como lo bauticé en mi obra *Sex Code*: el principio de «mejora constante».

Sin él nunca habría recorrido el fascinante camino que me ha llevado hasta ti. Sin él tú no estarías leyendo este libro. Su origen hay que buscarlo durante la estancia en el Japón de la posguerra de William Edwards Deming y otros especialistas como él en métodos de trabajo y control estadístico de los procesos. Entre otros logros, Deming formó a cientos de ingenieros, directivos, estudiantes y vio sus conferencias copiadas, editadas e impresas en japonés.

El cóctel de conocimientos y visiones generó una nueva forma de entender el progreso que llevó a la economía y a la industria de este país a una auténtica revolución.

Podemos, pues, afirmar que el principio de mejora constante nace de la fusión de los respectivos puntos fuertes de dos culturas muy distintas:

- La metodología analítica occidental, basada en la racionalidad más estricta.
- La milenaria filosofía de superación japonesa, deudora de la inteligencia emocional propia de Oriente.

Pero ¿en qué consiste la estrategia Kaizen de mejora constante? «¡Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy!» es el lema de este principio milenario. En otras palabras: las cosas siempre se pueden —y deben— hacer mejor. Por tanto, ni un solo día debería pasar sin llevar a cabo una cierta mejora.

Y su aplicación es bien sencilla. Toma, por ejemplo, cualquier aspecto de tu vida o persona. Hazlo útil y eficaz para algo que quieras conseguir —como despertar miradas de interés en las mujeres con las que te cruzas por la calle—. Cuando lo logres, pregúntate: «¿Cómo puedo mejorarlo?».

Las respuestas que surjan las llevas a la práctica hasta que logres optimizar dicho aspecto y, una vez hecho esto, pregúntate cómo podrías perfeccionarlo más aún.

Siempre encontrarás alguna respuesta, y esta será la que guiará los siguientes pasos que tomes. La clave consiste en no dejar de preguntarte JAMÁS cómo puedes seguir mejorando algo, por mucho que ya lo hayas perfeccionado. Sí, lo has oído bien: JAMÁS.

Te pondré un ejemplo. Supón que quieres dominar un idioma, alcanzar la maestría de un deporte, mejorar tus hábitos alimenticios o ser más competente en tu ámbito profesional. Mi pregunta es: ¿crees que durante un año podrías mejorar un simple uno por ciento al día? No parece tan difícil, ¿verdad? Sobre todo al principio.

Pues bien, solo necesitas eso. Da con aquello que puede hacerte mejor y al cabo de un año te encontrarás con una sorpresa. Serás un 3.778 por ciento más competente.

Obviamente, en ciertos ámbitos alcanzarás un punto en el que llegar a ese uno por ciento de mejora te costará más y más. Llegará incluso un momento en el que te verás obligado, bien a reducir el porcentaje de progreso, bien a aumentar el intervalo de tiempo requerido para obtenerlo.

La buena noticia es que para cuando esto ocurra estarás mucho más cerca de tu

potencial y probablemente serás un fuera de serie.

En otras áreas más sinérgicas, como la del dinero por ejemplo, ni siquiera tiene por qué haber un tope. Así es, a fin de cuentas, como algunos banqueros e inversores se forran.

Simple, ¿no es cierto? ¿Entonces? ¿Dónde está el problema? ¿Por qué no aplica todo el mundo el principio de mejora constante?

Personalmente, no he conocido mejor enfoque para generar toneladas de cambio positivo y duradero en mi propia vida. Aun así, debo confesarte que a menudo lo he descuidado, cuando no dejado totalmente de lado.

Y a poco que mires a tu alrededor te percatarás de que se trata de un principio bastante desatendido por la gente en general. ¿Por qué? La causa hay que buscarla en la mentalidad cortoplacista que nos incita, una y otra vez, a subestimarlo de un modo tan insultante como comprensible.

Insultante porque es, con toda probabilidad, el principio que más puede ayudarte a progresar en prácticamente cualquier aspecto de tu vida. Comprensible porque, cuando estás optimizando algo constantemente, los cambios resultan apenas perceptibles.

Pero insisto: el poder del principio es monstruoso. La razón es que se basa en producir cambios acumulativos. Esto es, cada mejora se edifica sobre TODAS aquellas realizadas con anterioridad. ¿El resultado? A corto plazo, inapreciable. A largo, evolución que hará del producto —o sea, de ti— algo irreconocible.

¿Mi consejo? No caigas en la trampa de subestimarlo. Incorpora a tu vida, desde ya, la filosofía Kaizen. Y, desde luego, aplícala en tu progreso con los diez mandamientos. Funcionó con Japón. ¿Por qué no lo iba a hacer contigo?

改善

KAIZEN

2
Cómo usar los 10 mandamientos

Haré maravillas que no han sido hechas en toda la Tierra, ni en nación alguna.
Éxodo 34, 10-28

Estas son las instrucciones para sacar el máximo partido de los mandamientos:

- Lee y comprende los diez mandamientos.
- Después de cada interacción con una mujer atractiva, hazte estas tres sencillas preguntas:
  ¿Qué mandamientos he aplicado mejor?
  ¿Qué mandamientos no he aplicado o aplicado peor?
  ¿Qué voy a cambiar la próxima vez?
- Repasa a menudo aquellos mandamientos que consideres que más necesitas trabajar e imagina formas de aplicarlos más y mejor en tu propia vida.

Peculiaridades del libro

A largo de este manual es posible que algo te llame la atención. Me refiero a que, con frecuencia, verás que cito y reitero los mandamientos tal y cómo han sido formulados.

Por ejemplo, en lugar de decirte: «Controlar tu fisiología puede ayudarte a *disfrutar el momento»,* puede que te diga algo como: «Controlar tu fisiología puede ayudarte a respetar el *Mandamiento 1.º Disfruta el momento»*.

O, para hacerte ver que «tener algo mejor que hacer te permitirá lograr *que el resultado de una interacción no te afecte»*, quizá te comente: «Tener algo mejor que hacer te permitirá cumplir el *Mandamiento 10.º Haz que te resbale»*.

Si esto llegase a chocarte en algún momento, quiero anticiparte que no se trata en modo alguno de un descuido por mi parte. Confía en mí. Tiene un propósito.

Soy una mujer, ¿qué hago?

Apreciada lectora: Aquello que hace que tú te vuelvas loca de deseo por un hombre es, por lo general, distinto de aquello que hace que tú le pongas a él.

Como bien sabes, ellos valoran mucho cosas como el físico, o el físico o, por ejemplo, el físico. Y aunque a una nunca le amarga un dulce, has comprobado que en tu balanza hay cosas que pesan tanto o más que el físico. Si tu experiencia aún no te lo ha demostrado, descuida: lo hará.

Pero... ¿qué cosas? Algunas las tienes muy claras. Brad Pitt, Johny Depp, George Clooney, Antonio Banderas, Eduardo Noriega o Robert Pattinson son maromos muy, pero que muy interesantes. Como mínimo.

Pero... ¿y ese otro? ¿Qué me dices de ese que no era ni guapo, ni rico, ni famoso, ni influyente pero que ha sido capaz de traerte de cabeza? ¿Qué tiene ese tío? ¿Qué es lo que te pierde de él?

Si quieres desenmascarar en qué consiste ese «algo», «magia», «rollito», «morbo», «magnetismo», «chispa», «piquito», «palique» o «encanto» de esos casanovas que no habitan en portadas de revistas, sino en tu propio mundo, te encuentras frente al libro indicado.

Gracias a él podrás conocerte desde un ángulo nuevo. Contarás con una mirilla a través de la que espiar tus instintos más profundos. Sabrás decidir mejor entre cuándo dejarte llevar por los impulsos y cuándo ser sensata.

Además, por primera vez, descubrirás sus armas. Las de ese príncipe que tanto te da que pensar. Aprenderás que a veces se siente igual de perdido que tú e, incluso, que en el fondo no buscáis cosas tan distintas. Y, sobre todo, reconocerás antes al verdadero *Ganador* y lo que él espera de ti, para que no se te adelante «la que siempre se adelanta».

Aprenderás no solo a detectarlo, sino a reivindicarlo. Tanto si lo acabas de conocer como si llevas compartiendo con él toda una vida, podrás ahora exigir que tu hombre «te haga volar» como solo puede hacerlo un verdadero seductor.

A lo largo del libro verás que me dirijo a él. Lo he hecho hasta ahora y lo seguiré haciendo a partir del próximo capítulo. Pero, en realidad, también te estoy hablando a ti. Y ese, querida amiga, será nuestro secreto.

Así que... ¿de dónde nace esa magia que no puedes explicar? Sigue leyendo. Estás a punto de descubrirlo.

La meta: activar su *Punto GG*

El punto más erógeno no se escribe con «c» de clítoris.
Se escribe con «e» de emoción.
Taller «Comportamiento magnético», Zurich, 2010

El león se queda hipnotizado contemplando a una gacela. Los pájaros se sienten impulsados a cantar por las mañanas. Las hormigas construyen hormigueros sin deliberarlo. Y a ti, que estás leyendo esto, se te dilatan las pupilas cuando te cruzas con ese pivonazo.

Puedes decirle algo, tropezarte con su bolso o hacer como que no la has visto. Eso son acciones que controlas tú. Pero si decides hacer que deje de atraerte, el asunto empieza a complicarse. Ahora bien, ¿qué ocurre con ella?

Como tú, tampoco puede elegir lo que le acelera el corazón[1]. Al igual que a ti, sus genes la han programado para responder a ciertas cosas. A diferencia de ti, no es a las tías buenas. De hecho, ni siquiera es a los tíos buenos. Al menos, no en la misma medida.

Entonces ¿qué es lo que la vuelve loca? Respuesta: lo que a ella de verdad la pone a cien es... El *Ganador Ganado*[2]...

Cuando vivíamos en cavernas e investigábamos el fuego, a ellas les perdía el Líder de su Tribu, cuanto más enamorado, mejor. A día de hoy, aunque el mundo ha cambiado mucho, sus instintos ancestrales no lo han hecho. De ahí que el *Ganador Ganado*, su equivalente actual, sea el único capaz de activar su *Punto GG*.

A diferencia del Punto G, que se estimula a partir de ciertos resortes físicos, el *Punto GG* responde solo a mecanismos psicológicos. Por eso resulta mucho más poderoso.

Pero las diferencias no acaban ahí. Contrariamente al simplón G, el *Punto GG* es una moneda con dos caras. En una aparece la palabra *Ganador.* En la otra, *Ganado.* Basta que cualquiera de ellas se deteriore para que tu cotización baje. Descuídalas ambas y caerá en picado.

Su hombre *Ganador*

Así que allá va la primera pregunta: ¿te consideras un *Ganador*?

Puede que ya lo seas y solo necesites enterarte. Quizá aún no hayas llegado ahí, pero con un poco de dedicación y constancia vas a adquirir la capacidad de «hacer como si lo fueras hasta que lo seas» de verdad.

A fin de cuentas, la semilla de todo logro existe mucho antes de que sus brotes sean visibles. Pero es cuando no has hecho más que sembrar esa semilla que tu fe en ti debe imponerse a la de quienes solo creen en lo que ven y en lo que tocan. Para ellos aún no eres un *Ganador* y, como te tomes en serio sus creencias, estas actuarán como lastres. Te arrastrarán hacia el fondo del océano de la mediocridad.

Pero no va a ocurrir. Tú has tomado la férrea decisión de aplicar el principio «Kaizen: mejora constante» a las áreas más importantes de tu vida y, solo por eso,

sabes que «el éxito ha comenzado ya». Aun cuando nadie lo sepa aún.

Esa es la buena noticia. No hace falta que hayas alcanzado un enorme triunfo profesional o personal para comenzar ahora mismo a sentirte un *Ganador*. El secreto está en que actúes, desde YA, como esa versión de ti mismo capaz de conseguir lo que se proponga. Tú y yo sabemos que está ahí.

Y recuerda: lo importante es que ella te perciba como un *Ganador*. Lo crucial es que lo hagas «tú». En el «Mandamiento 4.º Créetelo» te explico por qué.

SU HOMBRE *GANADO*

Pasemos ahora a la segunda pregunta: ¿qué ha hecho ella para ganarte? O si prefieres enrevesarla un poco más: ¿qué has hecho tú para hacerle sentir que te ha *Ganado*?

Recuerda que, por definición, no se puede seducir a alguien que está desesperado por ligar. Si ella percibe que te tiene en el bote antes de que empiece la partida, ¿cómo sentirá que te ha *Ganado*? Sin esfuerzo por su parte, no va a hacerlo. Es más, incluso cuestionará que seas un verdadero *Ganador*.

¿Por qué? Porque al regalarle tu interés le estás indicando que le basta con estar buena. El problema es que al auténtico *Ganador* le sobran las tías buenas[3]. Ante la avalancha de opciones que le desborda, para interesarse por una mujer esta debe demostrarle algo más.

Recapitulando, una persona solo puede sentir que se gana a otra en la medida en que percibe que esta tiene opciones y que la atracción generada en ella es el resultado de algún tipo de mérito o esfuerzo.

La clave es: ella debe ganarse cada uno de tus avances. En el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos» aprenderás a llevar este principio a la práctica.

SU *GANADOR GANADO*

Resumiendo: a ti te gustaría narrarles a tus amigos cómo te has ligado a esa tía buena. A ella, en cambio, ¿qué la hace volar? Lo que le hace despegar los pies del suelo es sentir que... HA GANADO UN *GANADOR*.

Eso, y no otra cosa, es lo que le quiere contar a sus amigas. Tatúatelo.

Con esto en mente, te encuentras ya preparado para avanzar. Los siguientes diez mandamientos no son sino poderosos atajos para estimular su sensible *Punto GG*[4].

Y ten presente que si acatados por separado obran maravillas, aplicados los diez en sintonía van a hacer estremecer de deseo a las mujeres que se crucen en tu vida.

De un modo que no han experimentado antes.

3
Mandamiento 1.º
Disfruta el momento

Vive cada momento de tu vida como si fuera el único del que dispones para ser feliz y trata de entenderte. Luego devuelve ese momento a los demás y lo entenderás mejor.
Proverbio chino

Hay dos clases de personas: las que van por el mundo con la copa llena y las que buscan que algo o alguien se la colme.

¿Y tú? ¿Sales a dar o a recibir? Si quieres convertirte en la adicción de las mujeres, sé como el sol. No esperes que otro planeta te dé calor: genéralo tú. Desarrolla la capacidad de autoestimularte y, antes o después, otros caerán en tu órbita. Para llevar a estados maravillosos a las mujeres de tu vida, primero debes adquirir la capacidad de producir endorfinas en tu propio cerebro.

A fin de cuentas, un *Ganador* se conquista a sí mismo. Antes de poseer el mundo y sus mujeres, ha aprendido a ser dueño de sus propias emociones. Por eso, saborea lo que quiera que la vida le ofrezca. No necesita comedias, porque la mayor comedia discurre en su interior. Tampoco le hace falta que lo inviten a fiestas. La fiesta la va creando él por donde pasa.

Ella: ¿Cómo te dejo?

Tú: Guíate por tu instinto. Déjame... Muy guapo.

Ella *(con risitas)*: ¿Muy guapo? ¿Cómo de guapo?

Tú: Arrebatador.

Ella: ¿Ah sí? ¿Y cómo se hace eso?

Tú: Escucha a tu corazón. Cuando veas que se te acelera el pulso, es que vas por el buen camino.

Ella: *(más risas)*.

Tú: Si en algún momento te da un paro cardíaco, significa que has dado justo en el clavo.

Ella: Oye, creo que ya estoy a punto de desmayarme...

Tú: Con sentido no estás del todo mal.

Ella: Eso solo lo dices para que te corte bien el pelo. De todas formas, tranquilo, creo que podré controlarme.

Tú: Mejor así. Cada vez que le hago el boca a boca a alguien me acaba pidiendo matrimonio.

Ella *(entre carcajadas)*: Pero... ¡serás...!

Tú: Un inconsciente... un inconsciente...

Ella: ¿Y eso?

Tú: Hasta ahora ninguno de esos matrimonios ha funcionado.

Ella *(con una sonrisa pensativa)*: No creo que busques matrimonio. Los tíos solo vais a por una cosa.

Tú: Bueno, a veces es la cosa la que viene a por nosotros.

Ella *(carcajadas)*: Sí, eso también es verdad...

Por supuesto, nada está exento de riesgos. Distráela demasiado y a la peluquera puede írsele la mano. Si no quieres llevarte un trasquilón, modérate. Pero seguro que captas la idea. El mensaje —repitámoslo— es que disfrutes del momento. Aun cuando ella no lo hiciese, al pasártelo tú bien consigues activar su *Punto GG*. Es decir, va a percibirte mucho más *Ganador*. Y también va a sentir que te ha *Ganado*.

¿Por qué pasarlo bien te hace parecer más *Ganador?* Porque si no disfrutas interactuando con ella significa que lo haces a la fuerza. Y ¿quién hablaría con chicas a la fuerza? ¿Un *Ganador* capaz de elegir compañía que le estimula y divierte o un perdedor

sexualmente desesperado?

Si estás amargado, triste o aburrido, ella va a interpretar que te has acercado a ella porque eres un perdedor hambriento de compañía femenina. Si te diviertes, en cambio, va a resultar más fácil que te perciba como un *Ganador* con sus necesidades sexuales cubiertas. Un hombre que, cuando habla con una mujer, lo hace simplemente porque le apetece. Es decir, desde la abundancia sexual y no desde la desesperación.

Al mismo tiempo, al divertirte, le ayudas a percibir que te está ganando. Se dirá: «Debo estar haciendo algo bien para que se divierta tanto conmigo. Está claro que este chico disfruta de mi compañía y que ve en mí algo más que un cuerpo. Decididamente, estoy hecha toda una conquistadora».

Pásalo bien a su lado y, solo por ello, se sentirá especial por la forma en que logra estimularte.

CÓMO DISFRUTAR DEL MOMENTO

Ahora bien, ¿cómo disfrutas del momento? Lo cierto es que hay infinitas formas de hacerlo y te animo a explorar las tuyas. Mi receta personal se basa en dos habilidades básicas:

- Controla tu estado.
- Controla tu atención.

Controla tu estado

Para mí, la capacidad de dominar tus estados emociona les se sostiene sobre tres pilares:

- tu sistema de creencias, valores y actitudes;
- tu diálogo interno y representaciones mentales y
- tu fisiología.

No te preocupes si alguno de estos términos te resulta un poco extraño todavía. Es normal. Sin embargo, todos los puntos tienen que ver con cosas que forman parte de tu día a día.

a. Tu sistema de creencias, valores y actitudes

Tu sistema de creencias, por ejemplo, no es más que aquello que te parece cierto del mundo, de las mujeres y de ti mismo. Pensamientos como: «A las mujeres solo les atraen los chicos guapos o ricos» o «Ellas están menos interesadas en el sexo que nosotros» o «No se me da bien interactuar con extraños» podrían formar parte del sistema de creencias de un hombre que aún no ha aprendido a exprimir su potencial con las mujeres. En suma, un *Atrapado*. Una persona con pocas opciones y de reacciones predecibles:

Ella: Vienes a ligar, ¿verdad?
Atrapado *(mal)*: ~~No. Disculpa. Ya me voy.~~

Alguien, en cambio, convencido de cosas como «Cuanto más tiempo pasa cerca de mí, más le pongo» o «Las mujeres son criaturas extremadamente sexuales, especialmente conmigo» o «Es divertido ver cómo las que me ponen mala cara acaban colgándose por mí» vivirá su relación con el universo femenino de una forma muy distinta.

Alguien así va a disfrutar del impacto positivo que estas creencias ejercen sobre su estado y, por consiguiente, no dudes de que lo harán también sobre su atractivo.

¿A cuál de esos dos hombres quieres parecerte? ¿Al que reacciona de forma predecible y se va con el rabo entre las piernas? O a este:

Ella: Vienes a ligar, ¿verdad?
Tú: Con una sonrisa, todo es negociable.

Desarrolla creencias que jueguen en tu favor y no en tu contra. Recuerda que, tanto si crees que puedes tener un gran éxito con las mujeres como si no, estás en lo cierto.

En el «Mandamiento 4.º Créetelo», profundizaremos más en el poder que tus creencias tienen para afectar tu entorno al tratar de la *ley de la realidad dominante.*

Vamos a dedicarnos ahora a tus valores, aquellas cosas que te parecen importantes en la vida. Por ejemplo, la salud, el amor, la riqueza, la sinceridad, la valentía, el compañerismo, la fuerza de voluntad, el conocimiento, el vitalismo, etc. Al igual que las creencias, varían de persona a persona, pues no todo el mundo valora las mismas cosas ni tampoco lo hace en la misma proporción. Y, por supuesto, en función de los valores que abraces vas a experimentar unos estados u otros. A la larga, van incluso a condicionar tu destino.

Si un valor fundamental para ti es la inmediatez de la recompensa, lo que termine ocurriendo esa noche va a pesar sobre tu humor como el mochilón con el que te hacían cargar en el colegio. Y, cualquier resultado no deseado, puede hacer que te vengas abajo.

Si en cambio otorgas mayor importancia al «Kaizen: mejora constante», puedes disfrutar incluso de la reacción negativa de esa chica que te gusta por cuanto te brinda valiosas enseñanzas y oportunidades de perfeccionamiento. Si otro valor básico en ti es exprimir la vida al máximo, tu vitalismo se filtrará en cada una de tus actitudes, gestos y, por supuesto, estado anímico. Ellas lo notarán y, solo por ello, te percibirán como si tuvieras el pene más grande.

Hablemos ahora de tus actitudes, es decir, de cómo decides pensar y comportarte en cada momento, en ocasiones de manera consciente y otras no tanto.

Ante una circunstancia indeseada puedes tomar la resolución de ver el lado divertido y aprender una lección de ello, pero también puedes optar por compadecerte, frustrarte, enfadarte, etc.

Para entenderlo mejor, toma el clásico ejemplo del boxeador. Estás en el quinto asalto y el campeón ya te ha derribado varias veces. Tienes dos formas de enfocarlo.

- Enfoque A: decides que eres un pésimo rival, al que no hacen más que tumbar. La próxima vez que muerdas la lona, ¿por qué levantarte?
- Enfoque B: te decantas por creer que eres un boxeador excepcional que no deja de levantarse. Tu voluntad de acero terminará por aplastar cualquier rival. La próxima vez... No. La próxima vez no serás tú el derribado.

¿Cómo crees que tienes más posibilidades de ganar el combate? ¿Si eres el boxeador que no para de caer o si eres el boxeador que siempre vuelve a levantarse[1]?

Para el *Atrapado*, ambos son el mismo boxeador contemplados desde ángulos diferentes. El *Ganador,* en cambio, entiende que se trata de boxeadores con destinos diferentes. Y se reconoce a sí mismo en el segundo. Y ellas también.

Las mujeres saben diferenciar perfectamente entre ambas actitudes. Una les baja la libido; la otra, les atrae. No hace falta que te diga cuál es cuál, ¿verdad?

A partir de ahora, adopta contigo mismo el compromiso de sacar lo máximo de cada interacción, tanto en términos de diversión como de aprendizaje. Y, ya que estamos, sácale también el jugo a tu propia soledad. Pásalo en grande también cuando nadie te vea. Presta atención a lo que te recrea o inspira. Conviértete en un estudiante de tu propia diversión. Hagas lo que hagas y estés con quien estés, acostúmbrate a preguntarte: ¿cómo podría hacer esta situación más estimulante?

Quizá al principio no obtengas buenas respuestas. Aun así, haz de dicha pregunta un hábito. Un hábito que, ya te he dicho, debe manifestarse tanto cuando te encuentras acompañado como solo. La cuestión es que la búsqueda de la diversión se convierta, cada vez más, en una actitud cotidiana.

Ahora que ya sabes más sobre creencias, valores y actitudes, ¿recuerdas cuál era la segunda clave para controlar tu estado? Estoy a punto de hablarte de ella.

b. Tu diálogo interno y representaciones mentales

El diálogo interno hace, sobre todo, referencia a cómo te hablas a ti mismo. ¿Te dices frases de ánimo como: «¡Venga, es pan comido!», «¡Muy bien, bonito, si lo sigues intentando así el mundo es tuyo!», «¡Pero cómo es posible que mole tanto!» o por el contrario te hablas en un tono aplastante y destructivo?: «Ya la has vuelto a cagar», «Ya sabía yo que esto no podía salir bien» o «Si es que, el que es un negado como yo, lo será siempre»?

Quizá creas que eres de esas personas que no se hablan a sí mismas. Pues bien, tengo noticias para ti. Lo haces. Aunque no seas consciente de ello, lo haces. La mejor forma de sacar dicho diálogo al exterior es escribir un diario. Hacerlo te obligará a ir plasmando en el papel cuanto te venga a la mente. Gracias a ello podrás, progresivamente, detectar aquellos términos y tonos en los que piensas y ganar mayor control sobre ellos.

Y presta atención a las expresiones que usas con los demás. Pues aquello que aflora en tu boca, no es sino el reflejo del silencioso riachuelo de palabras que discurren por las profundidades de tu ser.

Reemplaza respuestas como «Tío, no imaginas el día de mierda que he tenido. Estoy hasta los mismísimos de todo. Me voy a la cama para olvidarme del mundo», por otras del tipo: «Tío, no imaginas lo didáctico que ha sido mi día. Tanto, que quiero descansar».

Otro consejo es que te hables más. Hacia adentro. Hazlo con esa voz atronadora, poderosa y masculina que, cargada de complicidad, apuesta al cien por cien por ti. La que te anima a seguir mejorando pase lo que pase. Si va a motivarte más, también puedes servirte de una voz femenina, sexy e irremisiblemente enamorada de ti.

Puede que te cueste. Quizá al estudio de sonido de tu mente le falte un poco de rodaje, pero no importa. Háblate en voz alta si es preciso. Eso sí, procura que no haya gente delante.

Personalmente, no soy un buen ejemplo. A veces me han parado por la calle dialogando solo. Y eso que mis voces abarcan desde mis ex novias y Son Goku en plena transformación a los Teleñecos, pasando por Bugs Bunny y los Pitufos. Un día incluso me sorprendí hablando frente al espejo con los ademanes del presidente Obama.

Dediquémonos ahora a representaciones mentales.

Se trata de la ampliación natural de tu diálogo interno. Es decir, ¿por qué limitarnos a las palabras y tonos? ¿Por qué no acompañarlos con música? ¿Y si nos zambullimos en el colorido y brillante mundo de la imagen? ¿Le añadimos sensaciones, olores y sabor?

Tus representaciones mentales son las imágenes, sonidos y demás percepciones que reproduces en tu mente y el modo en que lo haces. O sea, tu «película interior».

Dicha «película» la vives en tres modalidades: visual, auditiva y kinestésica. Esta última incluye todo lo que se refiere a sensaciones —tacto, olfato y gusto—, además de las emociones.

La importancia de esta sucesión de cortometrajes mentales estriba en el enorme impacto que tiene sobre tus emociones, las cuales variarán en función de lo que en PNL (Programación Neurolingüística) se conoce como submodalidades o matices de cada modalidad.

Por ejemplo, una representación mental te afectará mucho menos si las imágenes que ves en tu cabeza son en blanco y negro, pequeñas, borrosas, estáticas —como fotografías—. Sin embargo, las sensaciones serán más intensas con imágenes dinámicas, grandes, nítidas y de colores vivos. Si la «película» también incluye sensaciones táctiles, olfativas y gustativas, su carga emocional aumentará aún más. Y también lo hará en la medida en que te metas dentro del personaje y percibas las cosas como las percibiría él —representación asociada— en lugar de verlas como un espectador —representación disociada.

Sabiendo esto, la próxima vez que te venga a la mente aquella escena de un pasado desagradable, ¿qué vas a hacer con ella? Pon que son las imágenes de tu novia dejándote por otro o las de aquella chica que jamás te hizo ni caso. Pues bien, te recuerdo que en tu cabeza tienes el mejor programa de edición de imágenes, audio y sensaciones jamás creado. Así que... ¿cómo vas a «editar» dicha película?

Las posibilidades son infinitas. Convierte la escena en una sucesión de fotos roídas y mugrientas, color sepia, sin fuerza ni vida. O haz que tu ex novia cobre el tamaño de un garbanzo, de movimientos desesperados, con la voz aguda y débil que tendría un mosquito. Transfórmala si quieres en un dibujo animado o una caricatura. Haz que sea

un garabato que intenta, sin éxito, afectar las emociones de ese gigante atronador: tú. A ella píntala borrosa, desenfocada, apagada o gris; y a ti, resplandeciente como la cegadora luz del sol.

Si en lugar de un mal recuerdo se trata de recrear un triunfo pasado o futuro, seguramente te interesa usar colores intensos y nítidos, imágenes dinámicas de gran tamaño, sonidos envolventes de sala de cine, sensaciones táctiles, olores y sabores. Es probable, además, que quieras —y te convenga— zambullirte en dicha vivencia en lugar de limitarte a verla desde la butaca. Y no te cortes con los efectos especiales.

Al tratarse de tu propio espacio virtual también puedes decidir qué escenas se proyectan y cuáles no.

Por ejemplo, puedes recrear un corto en el que esa chica que tanto te gusta se ríe de ti mientras otro tío le da un buen repaso. Es la receta ideal para minar tu confianza y torturarte. Pero tu estado variará por completo si reemplazas dicho archivo por otro de alta definición en el que la heroína aparece masturbándose en su humeante jacuzzi con un consolador marca... TU NOMBRE.

No sé si me explico. Es tu propia mente. Tú tienes el poder y... ¡es gratis! Juega... Juega con tu película interior. Observa las emociones que te provoca cada cambio y lleva a cabo tantos ajustes como sea necesario. Hazlo hasta que des con las emociones que te gustaría asociar a cada recuerdo o visualización futura.

Hablemos ahora del tercer pilar a la hora de controlar tu estado.

c. Tu fisiología

Tu fisiología se refiere a tu postura, tensión muscular, ritmo de la respiración, velocidad a la que te mueves, etc. La importancia de este factor reside en que, si bien la mayoría de nosotros tiene claro que es consecuencia directa de nuestros estados emocionales, muy pocos somos conscientes de que también es su causa.

Repitámoslo: la vía que comunica tus estados con tu fisiología es de doble sentido. O sea, todos damos por sentado que cuando estamos contentos tendemos a hablar más rápido, movernos con más energía, caminar más erguidos, mirar a los ojos de la gente, sonreír, etc. Sin embargo, ¿sabías que si ajustas tu cuerpo a estos parámetros muy pronto empezarás a sentirte alegre y de buen humor? Nuestro lema «Haz como si lo fueras hasta que lo seas» se inspira en este mismo principio.

Como simple experimento, prueba a morder un boli con las muelas de forma que este te deje una especie de sonrisa forzada. Simultáneamente, adopta una postura erguida, saca pecho y alza la barbilla. Empieza a moverte y respirar con energía y dinamismo. Y al cabo de un par de minutos siguiendo estas instrucciones, intenta sentirte triste o abatido. No es tan fácil, ¿verdad?

La explicación se encuentra en tu poderosa mente subconsciente. Con una capacidad de procesamiento cientos de miles de veces mayor que la de tu mente consciente, es la encargada de controlar casi todas tus funciones físicas, emocionales y mentales. Además, no se le escapan las cosas.

Ella está siempre al tanto de cómo te mueves, respiras, parpadeas. No se le escapa ni tu postura, ni tu pulso ni esa sensación de satisfacción cada vez que terminas una tarea que te has propuesto. Gracias al proceso conocido como *propiocepción,* registra el movimiento de cada músculo, por leve que este sea.

¿Recuerdas aquel pajarito que se lo contaba todo a tu mamá? Pues bien, tu mente inconsciente es tanto ese pajarito como tu mamá. Ella te espía, pero también te premia o te castiga. Ella lo computa todo, extrae conclusiones y obra en consecuencia. Por eso, ya es hora de que —solo o acompañado— cuides de tu fisiología.

Nada de hombros caídos ni de espalda encorvada. Respira profunda y relajadamente, como lo harías cuando disfrutas de un spa.

Olvídate de ceños contraídos o mandíbulas tensas en tu cara. Que predomine la expresión de cuando te hacen un masaje o una mam... Perdón: que adoptes gestos propios de una persona que se encuentra a gusto.

No dejes que tu boca se seque. No permitas que ninguna parte de tu cuerpo se acelere. Si te mueves a gran velocidad, le estás diciendo a tu mente subconsciente que existe una amenaza: hazlo con calma y aplomo para comunicarle todo lo contrario. Los tics sobran, igual que cualquier clase de tensión.

Observa a tu gato o, si como yo no tienes, al de tu vecina. ¿Cómo anda el tío cuando se siente a sus anchas? Y ¿lo has tocado cuando descansa? Cada uno de sus

músculos está flácido como un calcetín. Él sí que sabe, ¿verdad?

Con esto ya tienes claro cómo usar tu fisiología para experimentar emociones positivas. En el próximo «Mandamiento 2.º Impón tu presencia» te explicaré qué fisiología y lenguaje no verbal van a hacerte más atractivo para ellas. Y en el «Mandamiento 4.º Créetelo» aprenderás formas de aprovechar este principio para adquirir mayor confianza en ti mismo.

Pero no nos adelantemos; primero ocupémonos de la otra habilidad básica para poder dominar por completo este primer mandamiento.

Controla tu atención

¿Recuerdas el mandamiento? Dice: «Disfruta el momento». A poco que pienses te darás cuenta de que el mandamiento tiene dos partes. Disfrutar es la primera. Ser capaz de experimentar el momento presente es la segunda. O sea, para disfrutar «el momento» es necesario saber «vivir en él».

El problema es que, incluso cuando hablamos de personas que experimentan emociones positivas en un momento dado, muchas de ellas disfrutan de «un» momento, pero no «del» momento presente. No de ese que están viviendo.

Rememoran experiencias pasadas, se deleitan imaginando el futuro o simplemente lo pasan bien extraviándose por los laberintos de su conciencia. Pero apenas se fijan en el entorno que los rodea. Se abstraen de él.

Salvo al Dalai Lama y cuatro más, esto nos ocurre a casi todos. La inmensa mayoría de nosotros pasamos la casi totalidad de nuestra existencia alejada del presente. «Congela» tu conciencia en un momento dado. Si te pareces a mí, descubrirás que quizá se encuentra deambulando por el pasado, proyectando futuros o atrapada en razonamientos abstractos. Todo menos percibir lo que te rodea y apreciarlo plenamente.

Pues bien, como ya te he anticipado, para cumplir con el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», no basta con que te generes emociones óptimas. Te voy a pedir un poco más. Aparte de disfrutar, vas a poner todos tus sentidos en lo que te rodea. Vas a zambullirte en el presente.

Conozco personas capaces de «montarse su película» y pasárselo bien en cualquier situación. El problema es que pagan un alto precio al permitir el paso solo a las emociones que desean: aislarse del entorno. Tú no vas a ser una de ellas.

Yo sí lo fui. Cuando la información que me proporcionaban mis sentidos no se ajustaba a la fantasía interior en la que me encontraba cómodo, simplemente me desconectaba del entorno. Sin embargo, la vida no es una partida de solitario. La seducción, mucho menos.

Entonces ¿por qué lo hacía? Porque cuando no me recluía en mi feliz mundo interior, acababa deprimiéndome o poniéndome nervioso. Esto me hacía prestar más atención a mi estado que al de la mujer o las circunstancias externas. Dicha actitud fomentaba mi fracaso social, el cual, a su vez, reforzaba mi deseo de aislarme. ¿Aprecias el círculo vicioso?

A día de hoy ya no me suelo poner nervioso. Pero tan pronto como abro los poros de mi percepción, estos se ven anegados por el atractivo de la mujer que tengo en frente. En ocasiones su belleza me distrae, cosa que a veces no me ha permitido prestar tanta atención al momento como yo quisiera. No caigas en dicho error. Conviértete de nuevo en un mocoso y presta atención a cada detalle, a cada bit de información que te suministran los sentidos.

Claro que, ¿es esto tan fácil? Para lograrlo observa tu respiración y, de paso, hazla tan diafragmática como sea posible: al llenar de aire los pulmones, asegúrate de que es tu estómago —y no tu pecho— el que se hincha.

Toma conciencia del contacto que tus pies hacen con el suelo, de tu postura o de la sensación que la brisa genera en tu piel. Date cuenta de los sonidos que te envuelven. Presta atención a los olores y al sabor de tu propia saliva. Pasea las pupilas por el entorno y reverencia la increíble complejidad del universo en movimiento que te envuelve. Repara en que hay imágenes frente a ti, pero no subestimes la información que te llega a través del rabillo del ojo.

Habita en cada átomo y en cada onda del lugar y momento en que te encuentras. Convierte todo tu ser en percepción pura. Reside en tu entorno. Existe en el momento. Abre los poros. Sé ninja.

¿Ya? Fantástico. No dejes de practicar. Ejercita este hábito y muy pronto una realidad oculta a la mayor parte del mundo se desplegará ante ti para ofrecerte un universo de privilegios y oportunidades.

La madeja de conexiones causales

Ya conoces los elementos que, a mi juicio, más pueden ayudarte a cumplir el primer mandamiento.

Ahora quiero pedirte que repares en la interconexión causal que existe entre ellos. A poco que reflexiones, te darás cuenta de cómo interactúan entre sí, reforzándose o debilitándose.

Si, por ejemplo, tienes la «creencia» de que cada día puedes aprender a ser más atractivo para las mujeres, te va a resultar más fácil abrazar el valor del «Kaizen: mejora constante». En cambio, alguien convencido de que la chispa con las mujeres se tiene o no se tiene, ¿cómo va a valorar el aprendizaje de la seducción?

Por otra parte, si valoras tu capacidad de superación, esta te va a embarcar en una actitud la cual te permitirá cosechar resultados que, a su vez, fortalecerán la creencia de que aprender a mejorar tus habilidades seductoras es fácil y gratificante.

Pon ahora que tu actitud es la de divertirte. ¿No crees que lo vas a conseguir más y mejor si eres capaz de centrar tu atención en el momento que si desconectas y te marginas de cuanto te rodea?

Paralelamente, adoptar la fisiología propia del estado que deseas alcanzar —en ocasiones te interesará que sea más relajada y en otras más dinámica— te llevará a que tus representaciones mentales y tu diálogo interno sean más aptos para disfrutar del momento.

En realidad podemos hablar de una auténtica madeja de interconexiones causales entre tus creencias, valores y actitudes, tu diálogo interno y representaciones mentales, tu fisiología y tú atención.

Y los vínculos no acaban aquí. Aparte de las interacciones internas entre los elementos del «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», este también forma con los otros nueve una especie de red cuyas partes se refuerzan entre ellas.

Por ejemplo, el estrés y la presión son, en la medida en que te impiden relajarte, enemigos mortales de la diversión. Por suerte, puedes abatirlos desde ya. Para lograrlo te hará falta:

- Encontrarte a gusto, cómodo, en tu medio.
- Sentirte relajado sin esforzarte más de la cuenta.
- Que no te afecte demasiado el resultado.

Esto te animará a tener muy en cuenta el «Mandamiento 9.º No te esfuerces» y el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale».

Tanto y de tantas formas se afectan unos a otros los mandamientos y elementos de cada uno de ellos, que podría escribir todo un libro al respecto.

Cómo trabajar el primer mandamiento

Volviendo al mandamiento presente, este va a ser, por el momento, mi único consejo:

- Mientras interactúas con ella o su grupo, esfuérzate solo por centrar tu atención en el momento y lugar presentes. Esto, recomendable en general, lo es especialmente si aún no tienes mucha práctica.
- Antes, después o durante fugaces intervalos en la interacción, repasa todos los elementos de la receta: tus creencias, valores y actitudes, tu diálogo interno y representaciones mentales, tu fisiología y tu atención. Y pregúntate: ¿eran los más adecuados para llevarte a un estado positivo?

¿Lo vas entendiendo? El siguiente esquema te ayudará a fijar lo que acabas de

aprender.


Diálogo interno y representa-ciones
Sistema de creencias, valores y
Fisiología
ESTADO
DISFRUTA EL MOMENTO

4
Mandamiento 2.º
Impón tu presencia

Gritas tanto lo que haces que apenas oigo lo que dices.
Ralph Waldo Emerson, *Essays, Second Series*

La mayoría de la gente no se lo podrá explicar. Los más observadores comentarán que tienes porte, gracia, salero o saber estar. Apuntarán que tu voz es diferente o que siempre te acompaña un aura especial. Dirán que tienes algo. Habrá quien afirme que hueles bien, que tu tono es envolvente y te mueves como un felino.

Pero a menudo no sabrán por qué. Pese a ello, tendrás más éxito que muchos guapos. ¿Fantasioso? Pues déjame que te hable de mi amigo Luis.

Aunque no es demasiado apuesto, Luis me llamó la atención por ser capaz de besarse con chicas segundos después de cruzarse con ellas. Al principio pensé: «Pero ¿qué coño...? ¿Hace magia o qué?».

Sin embargo, como buen científico, no tardé en preguntarme si podría reproducir sus resultados. ¿Consecuencias? A día de hoy, en mi círculo de instructores somos ya varios los que hemos adquirido esta especie de superpoder.

Ahora salir, cruzarme con cierto tipo de mirada y besar a su dueña segundos o minutos después ha dejado de ser ciencia ficción. A veces, incluso, sin mediar palabra.

Para llegar a ello tuve que desarrollar tres destrezas básicas.

- Saber detectar ese tipo de mirada o actitud. La ejercitarás en el «Mandamiento 8.º Tradúcela».
- Hacer que el contacto físico forme parte de la comunicación. Te hablaré de ella en el «Mandamiento 3.º Tócala».
- Proyectar una presencia que exprese todo lo que ella necesita para lanzarse a una experiencia semejante.

Esta última destreza es, precisamente, de la que se ocupa este mandamiento. ¿Preparado? Pues escucha bien...

Pisando el mejor lugar del mundo

Las mujeres reconocen a un *Ganador* antes de que siquiera abra la boca. Por eso, tu voz, tus movimientos, tu postura, cada una de tus células debe expresar que el mejor lugar del mundo está AQUÍ y AHORA.

Por AQUÍ quiero decir en el espacio que ocupan tus pies. Es decir, bajo tu propia piel.

Con AHORA me refiero a que no existe mejor momento que este. Como diría Einstein: «El punto más sexy del tejido espacio-tiempo es el que llenas tú».

Así que a la pregunta: ¿cuál es el lugar y momento más fascinante del universo?, debes responder con tu postura, movimiento, gestos, mirada, tono de voz, olor e indumentaria. Y todos deben entenderlo a la primera: TÚ.

Porque la presencia es todo eso. Todo lo que no transmiten tus palabras. Es decir, tu presencia es la información de ti que les llega a los demás a través de los cinco sentidos.

- Por la vista: aspecto (belleza, forma física, tamaño, ropa, accesorios, estilo, sentido de la moda, etc.), postura, gestos, movimientos (velocidad, ritmo, coordinación, gracilidad, etc.).
- Por el oído: tono de voz, velocidad, pausas, riqueza de inflexiones, sonidos que emites, etc.

- Por el olfato: aliento, olor corporal y hormonas, perfume, jabón, suavizante de la ropa, etc.
- Por el tacto: textura de tu piel, vello, labios, grado de humedad, temperatura, volumen, etc.
- Por el gusto: sabor de tu boca, lengua, etc., y otras partes de ti o de tus complementos (si llega el caso).

Para activar su *Punto GG* no debes descuidar ninguno de ellos. Y no cometas el típico error de confundir «presencia» con «apariencia». Como habrás podido comprobar, la primera abarca mucho más: aspecto, olor, lenguaje corporal, voz, etc. Trabaja, pues, sobre ella en calidad de ser tridimensional en movimiento.

Tampoco te dejes engañar por la falacia del «yo soy así, esta es mi forma de comportarme y de expresarme»» o «si cambiase en esto, dejaría de ser yo». Si tu presencia te sabotea es porque lo has aprendido. Seguramente llevas años entrenando para que deje mucho que desear y, en consecuencia, te has hecho muy bueno en ello. Se trata de una conducta que no te ofrece los resultados que deseas pero, a fin de cuentas, una conducta tan aprendida y ensayada como cualquier otra.

La única diferencia entre dicho aprendizaje y aquel que yo te propongo es que este último lo habrás elegido tú. Además, como has visto en el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento» existe una poderosa conexión entre tu fisiología y tu estado. De ahí que, mejorando tu lenguaje corporal, también enriquecerás, de forma inconsciente y natural, muchos rasgos de tu personalidad. De resultas de ello, tu confianza en ti mismo aumentará y te costará menos dominar el «Mandamiento 4.º Créetelo».

Dicho de un modo simple: meterte en el personaje te ayuda a cambiar tu presencia y esto a su vez te refuerza a penetrar en el personaje.

Otra ventaja: mejorar tu apariencia te obligará a hacerte un experto en comunicación no verbal. Y entonces, ¿qué pasará? Que aumentará tu capacidad para interpretar correctamente las señales no verbales de una mujer.

Dicho conocimiento te asistirá a la hora de reconocer indicadores de interés o de predisposición sexual por parte de una ella. Así podrás determinar mejor cuándo vas por buen o mal camino, cuándo se conmueve, le afectas o experimenta un poderoso deseo sexual. Toda una ventaja a la hora de dominar el «Mandamiento 8.º Tradúcela».

LO QUE ERES GRITA MÁS QUE LO QUE DICES

La mayoría de quienes hemos estudiado la comunicación no verbal coincidimos en que conforma al menos el noventa por ciento de toda tu comunicación. Por ello, apenas importa lo que digas. Si tu cuerpo expresa un mensaje distinto, este es el que prevalece.

Prueba esto. Trata de convencer a una mujer de que eres un *Ganador* con la cabeza baja, la voz repleta de frecuencias agudas, una mirada asustada y huidiza, gestos de aprehensión, tics nerviosos y manos sudorosas. Si, además, vistes mal conjuntado y de forma hortera, creo que te espera una complicada tarea.

En general, los seres humanos somos criaturas altamente sensoriales. Por ello nos basamos en gran medida en la información que nos transmiten nuestros sentidos a la hora de emitir juicios, sean estos conscientes o inconscientes. Y, cuando se trata de mujeres, más. Antes de sentirse atraídas por un hombre, ellas quieren reconocer en él al *Ganador* susceptible de ser *Ganado*. Necesitan desenmascarar impostores. ¿Su mayor atajo? Tu presencia.

A propósito, te sorprenderá saber que la mayoría de estos juicios escapan a la mente consciente. Esto, que va a hacerte la pascua una y otra vez si tu apariencia es mala, jugará como ninguna otra cosa a tu favor en caso de que sea buena.

Imagina que eres un libro. Tu presencia equivaldría a la portada, contraportada, solapas, extracto e introducción del mismo. Mi siguiente pregunta es: ¿a cuántos lectores les basta con esto para comprar el libro o dejarlo de nuevo en la estantería? Aun cuando se trate de un leedor meticuloso, estas partes del libro decidirán si sigue o no explorando su interior.

La presencia habla —en realidad grita— tanto por ti, que cuanto digas quedará tan eclipsado por ella como la luz de una linterna a pleno sol. Y puesto que la mayor parte escapa a la percepción consciente, la persona que tienes en frente no será capaz de generar defensas contra su mensaje.

Si le dices a una mujer con palabras: «Quiero acostarme contigo», es probable que se sienta incómoda y adopte actitudes defensivas, pues le estás haciendo cargar con la responsabilidad de lo que pueda ocurrir. En lugar de hablar, dile lo mismo con una mirada segura y protectora y su respiración se acelerará. Cuando le menciones la confianza que tienes en ti mismo o te jactas de lo machote o maravilloso que eres, transgredes el «Mandamiento 9.º No te esfuerces». Es probable que ella te juzgue inseguro y se sirva a menudo de palabras como «capullo» o «gilipollas» para referirse a ti con sus amigas. Si en cambio expresas lo orgulloso que te sientes de ti con tu vestimenta, cuidado, gestos, posturas, tono de voz, etc., estos apelativos se transforman en «atractivo» e «interesante».

¿Te he convencido ya de lo poderosa que resulta la presencia? Espero que sí. En general, mi lema es: «Nunca digas con palabras lo que puedas comunicar con tu aspecto y actitud». Así que empieza a considerar tu cuerpo como un enorme proyector de cuanto hay y ocurre dentro de él. En particular, de cuanto tiene lugar en tu cerebro.

Su forma de moverse, los sonidos que emite, su olor, tacto y, por qué no, incluso su sabor son eficaces comunicadores de todo lo que eres y de cómo te sientes. Es decir, tu cuerpo y todo lo que hace o lo acompaña, constituyen claros indicadores de tu valor como criatura sexual.

Para activar su *Punto GG*, todo en tu presencia debe afirmar que eres un *Ganador*. Incluso cuando te haya *Ganado*, también esto lo puedes proyectar con ella. Es más, antes que de otra forma, aprende a aplicar la mayoría de los diez mandamientos solo con tu presencia.

Al trabajar este aspecto, además, estarás usando la fisiología para mejorar tus emociones y hacerlas más atractivas, tal y como viste en el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento». También estarás modificando tu *propiocepción,* lo que será percibido por tu subconsciente y te ayudará a aplicar con éxito el «Mandamiento 4.º Créetelo».

PRESENCIA GANADORA

¿Estás ya deseando activar su *Punto GG* a través de la presencia? A continuación te daré algunos ejemplos que te llevarán por el buen camino:

Optimiza tu salud y energía

El *Ganador* no es un ser apático, pálido, demacrado y débil. Si se va cayendo a trozos, consulta de nuevo la etiqueta: puede que no se trate de un verdadero *Ganador*.

Sea cual sea tu situación actual, tanto si padeces alguna enfermedad como si jamás has pisado un hospital, no te conformes con nada por debajo de lo mejor que puedes estar.

Cuando tu cuerpo se encuentra sucio por dentro o en un estado de forma deplorable, se produce una caída en picado de tu atractivo natural. Y viceversa. Un tío sano que rebosa energía posee algo que las mujeres detectan antes de que abra la boca. Desde una perspectiva evolucionista, esto tiene mucho sentido. Pues, cuando vivíamos en tribus, a las mujeres les iba la calidad de su descendencia en ello.

Aun apelando al más puro sentido común, una salud mala o deficiente, además de atentar contra tu vida y bienestar, repercute también en tu humor y niveles de energía. Va, pues, a lastrarte a la hora de cumplir con el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento». Y va a pasar factura a tu olor, tu sabor, tu tacto y, por su puesto, tu aspecto.

El problema es que muchos de nosotros actuamos como si nuestra salud fuese responsabilidad del médico y no nuestra. Error. Craso error.

Tal y como están planteadas la medicina y salud oficial actuales, no van a lograr que saques el máximo partido de tu organismo. Su objetivo, más modesto, consiste en fijar unos mínimos estadísticos de salud y prevención. Persiguen una meta «subóptima».

En la práctica esto quiere decir que muchos «expertos» no van a desaconsejarte que desarrolles ciertos hábitos alimenticios o de vida, incluso cuando estos te sitúen muy por debajo de tu yo más deslumbrante y sano. Ahora bien, ¿te vas a conformar con eso cuando todo lo que tienes y puedes conseguir depende de tu cuerpo?

La pregunta es simple: ¿quieres conocer a tu mejor «yo» o no? Pues bien, tu mejor

«yo» está en forma y lleva una dieta sana y equilibrada.

Abraza la estrategia «Kaizen: mejora constante», conviértete en un estudiante de tu propio organismo —de todo lo que lo hace sano y enérgico— y no dejes de optimizar tu estilo de vida para alcanzar tu potencial en términos de longevidad, equilibrio y bienestar.

Busca modelos

Ya sean reales o de ficción; encuentra paradigmas cuya presencia te inspire. Amigos, conocidos, actores, famosos, dibujos animados, personajes de videojuego... Todo vale.

Siéntete en casa

Si te sientes en tu casa, no solo vas a aplicar sin darte cuenta el «Mandamiento 9.º No te esfuerces», además, la mayor parte de los comportamientos que enumero a continuación surgirán de forma automática.

Respira con el diafragma

Cuando te estresas, respiras con el pecho; cuando estás relajado, con el estómago. La respiración del *Ganador* es diafragmática porque se siente siempre cómodo. Si no me crees, mira a James Bond. De nuevo, este es un aspecto de tu presencia que va a influir poderosamente en muchos otros —aplomo, voz grave y profunda, etc.

Un buen ejercicio para desarrollar esta destreza consiste en contar hasta cuatro mientras inspiras, hasta ocho mientras retienes el aire y hasta dieciséis mientras lo expulsas. El número de segundos es arbitrario, lo importante es la proporción. Si nunca lo has hecho, diez minutos diarios te ayudarán a mejorar enormemente.

Ocupa espacio

Te encuentras en tu sofá, leyendo, frente a un televisor, viendo una peli, un partido o lo que te plazca. No podrías estar más a gusto. ¿Qué haces? ¿Te encojes y repliegas sobre ti mismo o te ensanchas como el agua del mar? Pues con las mujeres, lo mismo. Recuerda que lo más importante es sentirte en casa junto a ellas.

Eso sí: no te pases. Hazlo de forma natural, acorde al contexto social —como aprenderás en el «Mandamiento 9.º No te esfuerces», todo lo que exageres puede interpretarse como que «lo intentas demasiado» y terminar comunicando que no eres un *Ganador*.

Nota: entre la mayoría de mamíferos, los machos dominantes son los que adoptan posturas más cómodas y ocupan más espacio.

Ralentiza voz y movimientos

Si te sintieras en tu casa, completamente a gusto, relajado, sin presiones, ¿a qué velocidad te moverías y hablarías? Piensa en una persona que se encuentra bajo los efectos del alcohol o algún otro narcótico capaz de infundirle confianza pasajera[1], ¿cómo lo hace? ¿Te has preguntado alguna vez de dónde viene la pachorra del león?

Tu respiración, gestos, parpadeo, habla, movimientos, caricias, etc., dótalos de cierta flema. A menos que sea para salvarla de un accidente, nada de movimientos bruscos.

Hazte un mago de las pausas

La pausa, en la voz e incluso en los gestos, permite asimilar aquello que se comunica e incluso enriquecerlo con interpretaciones de las que el propio orador no era consciente. Además, genera altas dosis de expectación.

Experimenta. ¿Cómo logras despertar más interés y atraer la atención de los demás? ¿De qué forma hablan ellos cuando captan la tuya?

Dale riqueza y color a tu presencia (tono, gestos, ropa, etc.)

Si solo te estuviera permitido usar «bla», «blablá» y sus posibles combinaciones, ¿podrías mantener durante cinco minutos la atención de un niño de dos años mediante las inflexiones de tu voz, gestos, ropa, etc.? Añade a estos elementos expresividad, emoción, intensidad y color hasta que lo consigas.

Si los mocosos no son lo tuyo, prueba con un perro.

Dota tu presencia de autoridad y poder (tono, gestos, ropa, etc.)

Esta vez usa tu presencia para infundir respeto, autoridad y poder. De nuevo, experimenta con niños o perros sirviéndote únicamente de tu voz, posturas, gestos, movimientos, etc.

La idea ahora es que, diciendo únicamente «blablá» ejecuten órdenes tuyas. Monitoriza tus progresos. Por cierto, no vale elevar el tono de voz. Tampoco servirte de exclamaciones, aspavientos y otras triquiñuelas.

Domina el lenguaje de la mirada

A menudo una mirada basta. Los *Ganadores* lo saben. Con la mirada puedes dominar, insinuarte, preguntar, acusar, culpar, desaprobar, despreciar, premiar, sonreír, burlarte, animar, atacar, defenderte o acariciar. Puedes hacer que una chica no pare de pensar en ti, se ponga roja o incluso moje su ropa interior... Nada distingue más al *Ganador Ganado* con el que fantasean las mujeres que la manera en que usa la mirada.

Un último consejo: salvo excepciones humorísticas, no pongas ojitos de psicópata. Hagas lo que hagas, relájalos —esto es, relaja los músculos de los ojos y no uses más que los necesarios para expresar algo concreto.

Elimina tics, gestos, muletillas innecesarias

La consigna es: «Si no ayuda, perjudica». Decide, pues, prescindir de todo aquello que no activa su *Punto GG*. Si no te hace sentir o parecer más *Ganador* es que te hace sentir o parecer más *Atrapado*.

Así que ya sabes: nada de muletillas, tics, muecas, posturas defensivas o cualquier clase de aspaviento. Sería como sepultar todo el trabajo que hemos llevado a cabo.

No te vuelques

Cuando te reclinas hacia otra persona o hablas rápidamente por miedo a que deje de escucharte, esta te percibirá como necesitado, desesperado, etc. Y lo peor: tu mente subconsciente también —recuerda la *propiocepción* y la conexión entre fisiología, estado, creencias, etc., vista en el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento».

Salvo ocasiones en las que debas mostrar interés para premiarla por habérselo ganado, no te vuelques física ni emocionalmente. El «Mandamiento 9.º No te esfuerces» te enseñará a reconocer esas raras situaciones en las que puede interesarte hacerlo.

Haz de tu aspecto y olor una celebración de tu personalidad

No hay hombres poco apuestos; tan solo, hombres perezosos. Si de verdad te

amas y respetas, ¿por qué no va tu ropa, pelo, perfume, etc., a dejar constancia de ello?

No te estoy diciendo que pases por el quirófano. Te digo que elimines todo aquello que actualmente puede estar jugando en tu contra —halitosis, ropa cutre u hortera, colores mal combinados, peinado desfasado—. Una vez hecho esto, continúa aplicando el principio «Kaizen: mejora constante», para sacarte el máximo partido. Para ello:

- Cuida tu higiene: corporal —interna y externa—, bucal, etc. Mantén limpios dientes, boca, genitales, boca, uñas, cabello, prendas interiores, ropa y zapatos más allá de toda duda.
- Da con un olor que te desmarque: cada vez que te pones colonia, ¿recibes al menos dos cumplidos relativos a tu olor? Si no es así o si reconocen la fragancia con demasiada facilidad, aún no has encontrado tu perfume. Sigue buscando hasta que esto ocurra. Pide muestras en las tiendas.
- Ponte en forma: a menos que estés totalmente tetrapléjico, cultiva la versión más atlética de ti mismo. Como ya te he comentado antes, las mujeres responden muy bien a los hombres sanos cargados de testosterona, energía y salud.
- Hazte un dandi de tu entorno: elige una tribu urbana —repleta de mujeres, espero — en la que quieras destacar y conviértete dentro de ella en un ejemplo de elegancia, clase, estilo y porte. Estudia su moda y sé un paradigma de la misma en términos de ropa, peinado, accesorios, etc. Insisto, hazlo en tu contexto: ejecutivo, alternativo, deportista, pijo, aventurero, rockero, bohemio, mod, gótico, emo, etc.
- Ponte moreno: a menos que te muevas entre amantes del vampirismo —que las hay—, un poco de color te va a hacer mucho más atractivo, cualquiera que sea tu tono natural. Es la forma en la que tu piel le dice a esa chica y sus instintos ancestrales que estás sano y sales a cazar. Si tienes poco tiempo para conseguirlo o te preocupan los efectos que el sol pueda tener sobre tu piel a largo plazo (cosa que aplaudo), ¿por qué no echas un vistazo a las lociones autobronceadoras? Hacen innecesaria la exposición al sol y, en la actualidad, disponemos de excelentes productos en el mercado.
- Róbale el *look* a un famoso: si estás perdido y no sabes por dónde empezar, escoge a un famoso con un físico similar al tuyo y reputación de vestir con estilo, tener clase, ser guay, etc. A continuación apodérate de su *look*. Afortunadamente, el mundo de los famosos está repleto de personajes glamurosos, elegantes y tan variopintos que pueden servir de inspiración a prácticamente cualquier físico.
- Sírvete de accesorios sexuales: vestir de forma sexy no es llevar ropa como la que te compraban de pequeño. A veces se trata justamente de todo lo contrario. Pregúntate: ¿por qué las mujeres parecen sentir una predilección sexual por roqueros maleducados frente a otros tipos de famosos? ¿No te ha llamado jamás la atención cómo muchas de ellas parecen sentirse sexualmente atraídas por hombres que visten como auténticos ex presidiarios? ¿Qué es lo que tiene la estética del chico malo? De nuevo te recordaré sus instintos ancestrales y su predilección por los buenos cazadores y guerreros. Y ahora te pregunto: ¿cómo crees que vestían estos personajes? No se trata de que te agujerees o tatúes cada centímetro de piel ni de que te dejes crecer melena y barba para no lavártelas en semanas. Pero empieza a cobrar conciencia de que hay más cosas aparte del suéter de niño bueno que te regaló tu tía. Estudia el efecto de accesorios, complementos y adornos y úsalos sabiamente de un modo que comunique aventura, riesgo, éxito, etc.
- Sexualiza tus posesiones: ¿crees que tu presencia termina donde acaba tu cuerpo? Pues tengo noticias frescas para ti: tus objetos y posesiones se contagian, por así decirlo, de la estética de tu persona, y viceversa.

  En la medida de tus posibilidades, preocúpate por rodearte de objetos y posesiones que guarden una estética coherente con tu individualidad y, a ser posible, atractiva y sexual. Y no caigas en la trampa de pensar que, solo porque no puedas comprarte coches caros o un chalé frente al mar, debes renunciar a la estética y el glamour en tus posesiones.

  A veces, la diferencia entre una posesión original, única, sexy, con personalidad y en armonía con el resto de objetos que rodean tu vida, y otra completamente anodina o incluso hiriente se reduce a un problema de tiempo y dedicación. No

importa de qué se trate. Puede abarcar desde un simple mechero o algo tan común como una mochila, un coche o una vivienda. Esfuérzate, pues, porque todo aquello que te rodea sea único, sexy y especial.

- Reverencia tu diferencia: a partir de ahora ya no tienes defectos, sino rasgos que te diferencian de la masa, dotándote de personalidad y carisma. Tu nariz ganchuda ha dejado de ser una imperfección para pasar a ser parte de tu personalidad y tu atractivo. En cuanto a esas formas raras del contorno de tu cráneo, no te engañes: te hacen especial.

  A la altura puede aplicársele un principio parecido: tanto si eres muy bajito como muy alto, alardea de ello. Eso sí, tenlo en cuenta a la hora de besar a una mujer.

  Por lo que respecta a tu constitución, el principio a aplicar no puede ser más claro: si tu cuerpo tiene forma de patata hagas lo que hagas, no importa, porque lo vas a ejercitar y a convertirte en la patata más demoledora de la ciudad. Si en cambio tienes aspecto de espagueti, regocíjate, porque vas a ser un espagueti en plena forma y como no hay otro igual.

En otras palabras, vas a ser la sensación del día y de la noche, seas como seas. ¿Por qué? Porque eres un *Ganador* y tus pilas están cargadas. Que no le quede a nadie la menor duda.

5
Mandamiento 3.º
Tócala

Las mujeres suelen encontrarse con dos tipos de hombres. Los que las tocan y los que dicen cosas interesantes.
Sé ese príncipe que la toca y, a la vez, dice cosas interesantes.
M. L., taller «Disuelve tus miedos», Barcelona, 2008

Hay chicos que esperan besar o acostarse con una chica a la que ni siquiera han tocado. Obviamente, esto no es imposible. Si lo fuese, muchas de las relaciones sexuales que se dan entre hombres y mujeres nunca tendrían lugar. La cuestión es si te interesa hacerlo. Y mi respuesta es tajante: si el contacto físico no empieza a formar parte de ti desde ya, prepárate para vértelas con un muro invisible de «respeto», «educación», «buenas maneras» —o como prefieras llamar a esa excusa que te das— que tú mismo habrás creado. Y es que, cada minuto que pasas sin tocarla, más sólida e infranqueable se vuelve la intangible barrera que os separa. A mayor tiempo guardando las distancias, mayor el número de obstáculos innecesarios con los que te tocará enfrentarte cuando llegue la hora de escalar. Por eso, la separación de vuestras pieles convertirá el «Mandamiento 7.º Escala o siembra» en todo un reto.

La ausencia de contacto durante la interacción va a convertir la transición hacia lo sexual en un cambio brusco y violento. Cosa que, en el mejor de los casos, puede poner a tu chica a la defensiva y cortarle total o parcialmente el rollo. En el peor, te hará sentir un *Atrapado* con poca experiencia. Alguien que «lo intenta demasiado», transgrediendo el «Mandamiento 9.º No te esfuerces». Encárgate, pues, de establecer una dinámica en la que la proximidad física sea la norma, no la excepción. Partiendo del instante en el que os conocéis, debes hacer del sentido del tacto un claro protagonista en el proceso comunicativo. Si estáis a gusto con el contacto físico mutuo, ella sabrá que puede confiar en ti, le resultará más fácil conectar contigo y podréis expresar sentimientos de ternura con mayor facilidad. Tu forma de tocarla debe ser firme, protectora y arropadora. Así se sentirá más segura. Por eso, tócala. Y tócala bien.

La banda sonora de la película

Salvo excepciones, lo ideal es que la evolución hacia el sexo pase tan inadvertida como la respiración. Así que nada de baches o estridencias. Que el contacto nunca parezca premeditado, mecánico, descoordinado o fuera de ritmo.

Una de las mayores fantasías femeninas es conocer a un hombre y tener una aventura de forma espontánea y natural. Por eso, no veas el contacto como una sucesión rígida de peldaños. Concíbelo, por el contrario, como parte de la energía que constantemente fluye entre vosotros. En el capítulo «La escalada, paso a paso», encontrarás asesoramiento adicional sobre los distintos tipos de contacto físico, así como la forma de secuenciarlo. Entretanto, recalquemos que el contacto físico debe integrarse perfectamente en tu comunicación. Inspírate, si quieres, en la banda sonora de una película. Está diseñada para enfatizar ciertos momentos, ¿correcto? Pero, a la vez, pasa inadvertida al espectador.

Además, ten muy claro que al tocarla le estás dando algo valioso. Si te sientes un cerdo aprovechado, ella sintonizará con tus miedos y aprensiones y te percibirá como el típico sobón. Para evitarlo piensa que no lo haces por ti, sino por ella. Pues, como indica la *ley de la realidad dominante* expuesta en el «Mandamiento 4.º Créetelo», las mujeres tienen un gran talento para empaparse de tu mapa sobre la realidad. Aquello que tú crees puede fácilmente convertirse en lo que ella cree, sea positivo o negativo para vuestra relación. Por suerte, tu actitud no es la del típico aprovechado, sino la de un

cálido *Ganador* que protege y cuida de quienes le rodean. Cuando los toques, haz que los demás se sientan arropados y acariciados. Si fueses un floricultor, ¿cómo tocarías a tus flores? ¿Cómo toca un buen padre a su bebé? Y recuerda: nadie rechaza algo agradable. Las chicas menos.

Otra cosa: ten en cuenta que eres más corpulento que ella. Aun cuando no lo seas, probablemente te perciben como más fuerte y agresivo. Asúmelo y trabaja tus gestos para que estos no resulten amenazantes. ¿Crees que no es lo tuyo? No te preocupes. Yo tampoco era un tocón natural. Hace diez años me hubiese sentido realmente incómodo aplicando este principio. No solía tocar a la gente y, la rara vez que lo hacía, los resultados eran desastrosos. Por suerte, tiene solución. Si te altera tocar a chicas atractivas, empieza con personas hacia las que no te sientas sexualmente atraído. Tu objetivo es que acabe siendo para ti parte inconsciente de un proceso expresivo sano y natural en las relaciones humanas. Además, ¿qué ocurre cuando tocas a todo el mundo y no solo a la chica que te gusta? Que estás haciendo que sea congruente con tu personalidad. Esto es algo que ellas percibirán. Y, más aún, algo con lo que tu propio subconsciente podrá trabajar para modificar positivamente valores, creencias y actitudes.

Interioriza este mandamiento porque, bien aplicado, el contacto físico hace que los demás se sientan cómodos contigo y que les inspires confianza. Mal aplicado, genera recelo y una actitud defensiva.

Tipos de contacto físico

Por último, hay dos tipos de contacto o, usando nuestra terminología, *kino*, que se definen en función de su intencionalidad percibida:

- Contacto físico accidental. Llamamos así a cualquier clase de contacto físico que no es percibido como intencionado o expreso —es «accidental», no intencionado, que surge—. Empezarás a aplicarlo cuanto antes para sentar una dinámica desde el principio en la que el contacto forme parte de la comunicación. Desde el momento en que empieza a usarse esta *escalada física*, no debería abandonarse en ningún momento a menos que la aplicación del «Mandamiento 8.º Tradúcela» te lo aconseje. Esto solo ocurrirá en casos claros de defensas altas o riesgo de bazucazo público. En general, la regla es que, siempre que ella no se aparte, puedes servirte de contacto físico accidental.
- Contacto físico intencional. Más íntimo y sensual, lo haces porque te apetece. Se trata de una forma de contacto físico que ya no parece accidental, sino en la que te recreas. Se usa después para darle o mantener una dirección romántica o sexual a la interacción. Cuando llega dicho momento, el contacto físico debe dejar de ser solo algo que surge y pasa a convertirse también en algo con lo que te deleitas expresamente. Y si vuestra relación aún no ha tomado un rumbo romántico, el contacto intencional puede dárselo. En caso de que dicho cariz ya exista, te servirá para reforzar el lazo romántico de forma no verbal. Equivale a decirle subliminalmente: «Podemos estar hablando de lo que sea, pero tú sabes que entre tú y yo hay algo que no podemos negar, ¿verdad?». Una vez la estás abrazando, acariciando la nuca, cogiéndola de la mano o dándole suaves besos en la mejilla, mientras continuáis con vuestra conversación, resultará bastante obvio. Logrará, por tanto, hacer que lo vuestro no solo vaya a más física, sino también emocionalmente. Y recuerda que el contacto físico intencional ya no surge. Tu chica debe entender que la tocas porque te apetece.

6
Mandamiento 4.º
Créetelo

El elegido debe primero elegirse a sí mismo.
Diario de Mario Luna

Ley de la realidad dominante

¿Has oído hablar de la *ley de la realidad dominante?* Sencillamente enuncia que «cuando dos o más personas interactúan, aquella con las creencias más firmes y una capacidad superior para comunicarlas, tiende a arrastrar a las otras hacia su realidad».

Cada vez que reflexiono sobre esta ley me viene a la mente el episodio de Núcleo con las lesbianas.

Las conocimos por error. Estábamos en el Parque del Retiro y yo quería disfrutar de los últimos rayos de sol. Me senté en las escaleras que dan al estanque y, no recuerdo cómo, entablé conversación con una pareja de bellezones que se hacían arrumacos frente al agua.

Las lesbianas siempre me han puesto a cien y despertado una curiosidad sin límites, me fascinan, así que sentía un deseo insaciable de explorar su misterioso universo. Ellas percibieron este interés genuino y comenzaron a disfrutar revelándome detalles sobre ellas y su relación. Lo último que pretendía era ligar, y no porque no fuese mi mayor fantasía. Simplemente, me parecía fuera de los límites de la realidad. No así Núcleo. Desde el primer momento interpretó mi aproximación como un ¡a la carga! Y eso fue exactamente lo que hizo.

Cuando me quise dar cuenta, les estaba contando historias de *strippers* pililudos, mientras las sobaba de pies a cabeza. Sus ejemplos no estaban exentos de demostraciones prácticas en las que, incorporándose, les paseaba la propia entrepierna a escasos centímetros de la cara. Constantemente, hablaba y se comportaba dando por hecho de que a toda tía, lesbiana o no, le perdían las pollas.

En un momento dado, la más atractiva y carismática de ellas, comentó:

—¿Pero tú sabes lo vomitivo que puede llegar a ser para una lesbiana sentirse deseada por un hombre?

O algo similar. Por toda respuesta, Núcleo la miró firmemente a los ojos. Tras un largo silencio, simplemente sentenció:

—Ya. Pero una polla es una polla.

Habrás oído hablar de Moisés y sus Diez Mandamientos. De Einstein y su teoría de la relatividad. Seguramente te sonará Gandhi y su granítica ideología sobre la no violencia. Me da igual. Por lo que a mí respecta, ninguno de ellos alcanzó jamás el grado de convicción que demostraba Núcleo abrazando su simple dogma: «Una polla es una polla».

Esa sencilla frase encerraba todo un credo sobre la realidad sexual que Núcleo habitaba. En dicho universo, una lesbiana podía decir misa. Una polla era una polla, y punto.

—No lo entiendes —replicó ella de nuevo. Aunque era la que asumía el rol más masculino de las dos, esto no le impedía derrochar belleza por cada rincón de su exótico cuerpo—. A las lesbianas de verdad —prosiguió— los hombres nos causan repulsión sexual.

—No te digo que no —exclamó Núcleo, riendo con complicidad—, pero...

Así es. Volvió a soltarlo. «Una polla es una polla». Lo decía riendo. Risa sana, noble, sincera.

—Ya... —claudicó esta vez la belleza—. Eso sí...

En este punto, te podría decir que nuestras preciosas amigas se habían quedado completamente alucinadas, pero lo cierto es que yo lo estaba mucho más.

Apenas daba crédito a lo que veía. De repente, aquella machota sexy empezó a comportarse como esa doceañera enamorada del chico que está dos cursos por encima.

Y a Núcleo, que continuaba a la suya haciendo apología de las pollas, comenzaron a caerle indicadores de interés hasta en la sopa. Había llegado el momento de atacar. Más importante: había llegado el momento de revisar mi sistema de creencias.

Lo hice. Y esa misma noche, mientras Núcleo se divertía causando furor en Chueca, yo mantuve mi primera relación sexual con una lesbiana.

El trasfondo de todo esto no es una cruzada por la heterosexualidad. Se trata simplemente de que entiendas que, para hacer algo real en el mundo exterior, debes partir de tus propias creencias y de tu capacidad para comunicarlas.

¿Recuerdas aquello de «si no lo veo no lo creo»? Pues cámbialo por «si no lo creo, no lo veo». Así que nada de ver para creer. Creer para ver. Mejor aún: creer y comunicar para ver. O sea, en el ámbito de la atracción, para crear algo debes creerlo y proyectarlo eficazmente primero.

No tiene por qué ocurrir de inmediato. A veces el fenómeno se logra en segundos y otras lleva semanas o meses. La cuestión es que, si te sientes el premio sexual de la interacción y sabes cómo subcomunicarlo, antes o después terminarás resultando atractivo para ella.

En el ejemplo descrito, Núcleo sostenía tan ciegamente la necesidad física que una mujer tiene de un hombre y comunicó dicho convencimiento de forma tan congruente que acabó arrastrando a las lesbianas a su propio sistema de creencias.

Pero lo que lo hizo atractivo para ellas no fue el hecho de tener polla ni de estar o no en lo cierto. No fue eso lo que activó su *Punto GG*. Lo que lo convirtió en un imán sexual fue la fortaleza de sus creencias positivas. El resultado fue que acabó materializando aquello en lo que creía con tanta fuerza y que transmitía tan poderosamente.

¿Recuerdas lo que te adelanté en el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento» al hablarte de creencias? Cuando se trata de atraer a una mujer, tanto si crees que puedes como si no, estás en lo cierto. Porque, obviamente, el principio también funciona a la inversa. Si en tu fuero interno estás convencido de que careces de atractivo sexual para las mujeres o de que incluso les das un poco de asco, el valor de tus acciones va a caer en picado.

Este principio es tan contundente que podría expresarse de forma matemática:

Tu cotización = (tus creencias + sus creencias) × comunicación

O sea, tu valor para una mujer en un momento dado es el producto subjetivo de lo que tú crees que vales más lo que ella cree que vales y la comunicación que se produce entre ambos.

En suma, pretender seducir a una mujer con un sistema de creencias débil o equivocado es como boxear sin brazos. En el supuesto de que tus rivales tampoco tengan brazos, quizá puedas hacer algo. Pero tan pronto como cuentes con una competencia preparada, vas a llevarte la del pulpo.

Y puestos a desarrollar creencias útiles, ¿qué es lo que más te conviene creer? En mi opinión, pocas cosas te pueden ayudar más que convencerte de que eres lo mejor que le puede pasar. Bajo cualquier circunstancia, convéncete de —y expresa— que eres lo mejor que le puede pasar. Ella quiere y necesita tu producto.

Búscate la vida para creer que eres un producto exclusivo y no puede encontrar otro igual aunque le lluevan pretendientes. A ser posible, fundamenta esa creencia en algo real que ellas codicien: por ejemplo, haber forjado una presencia, personalidad y comportamiento únicos, diseñados para generar avalanchas de emociones en las

mujeres.

O sea, eres su mayor fantasía hecha real. En otras palabras, su *Ganador Ganado*. Si te persuades de que eres el héroe romántico con el que sueña, antes o después la acabarás convenciendo a ella y activando su *Punto GG*. Paralelamente, desarrollará un miedo justificado a que, si no juega bien sus cartas, otra pueda levantarle a su príncipe. No se lo impidas.

HAZ COMO SI LO FUERAS HASTA QUE LO SEAS

Si el problema es que no te lo terminas de creer, lleva a cabo tantos cambios en tu vida como sean necesarios para sentirte un *Ganador*. Entre tanto, un consejo: haz como si lo fueras hasta que lo seas.

Ella: ¿Quién te ha pedido que vengas aquí?

Tú: Tu subconsciente. ¿No lo oyes gritar mi nombre?

Ella: No sé cómo te llamas. Ni quiero saberlo.

Tú: Entiendo. ¿Por qué ponerle nombre a los sueños?

Ella: Muy gracioso. No, en serio. ¿Qué haces aquí?

Tú: Chicas, ¿se lo decimos?... Está bien. Soy tu regalo. Soy el chico que salía de la tarta, pero acabas de fastidiarles la sorpresa.

Ella: ¿Siempre haces esto para ligar?

Tú: En realidad, solo contigo. Con las demás me dejo llevar por la inspiración.

Ella: O sea, que eres un ligón...

Tú: Únicamente desde que te he visto. Pero si me sigues haciendo esa clase de preguntas puede que me replantee la profesión y empiece a cobrar por ello.

Ella: ¿Cobrar por ello? ¡Ja! Conmigo no tienes NADA que hacer. Los tíos como tú me sobran, ¿sabes?

Tú: Estás muy guapa cuando mientes. Me llamo X.

Ella: Encantada, X. Yo me llamo Laura. Y te comunico que no salgo con tíos como tú.

Tú: No pierdas la esperanza.

Ella: Lo que quiero decir es que NUNCA me acostaría con un muerto de hambre como tú.

Tú: Tranquila. Con esfuerzo todo es posible...

Ella: NUNCA *(pausa)* me esforzaría por ti.

Tú: NUNCA *(pausa)* le des la espalda a un sueño.

Ella: Gracias por darme ideas. Adiós.

Te da la espalda y... *game over*.

Está bien. Esta vez te ha salido mal. Puede que no fuese su día o que no pillase tus gracias. O quizá te has obsesionado con este mandamiento y olvidado todos los demás. Eso te ha hecho resbalar y caer en una batalla de egos.

Pero ¿qué más da? Chicas hay muchas. Aplica el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale» y ríete de tus errores. Lo importante es que has practicado el mandamiento de este capítulo. En otra ocasión quizá trabajes más otros como «Mandamiento 6.º Explota sus méritos», «Mandamiento 7.º Escala o siembra», «Mandamiento 8.º Tradúcela» o «Mandamiento 9.º No te esfuerces».

A ojo de buen cubero, son los que más has descuidado. Pero llegará el día en que los tendrás tan interiorizados que podrás aplicarlos todos a la vez. Entonces, serás imparable. Además, a veces las cosas no son lo que parecen.

Justo cuando estás a punto de ser rechazado por otra chica menos agraciada, te dan un pisotón. Decides olvidarlo, pero alguien te propina un codazo. Es ella.

Tú: Tienes una forma muy particular de expresar tu cariño. Vas a tener que trabajar en ello si quieres que lo nuestro funcione.

Te buscaba. Lo sabes. La partida sigue en pie.

Ella: Sigue soñando, pequeñín. Además, no sé a qué viene tanta sobradez cuando

todas mis amigas están de acuerdo en que tienes un puntito gay.

¿Sus amigas? ¿Le ha hablado de ti a sus amigas? ¿Y encima te está llamando gay? Demasiado bueno para creerlo. Al ver que no le haces demasiado caso, añade:

Ella: Dime la verdad, ¿nunca te han tomado por una chica? **Tú:** No. ¿Y a ti?

El cuarto mandamiento es el cuarto mandamiento. Y tú estás decidido a practicarlo.

Ella: ¿A mí? Jajajajá... Mira, te admito que tienes gracia, pero te voy a decir la verdad: tengo novio. Y es más guapo que tú. Y está cachas. Y tiene una motaza. Y te saca una cabeza.

Tú: No insistas. Deja de vendérmelo. Y dile claramente que no se haga ilusiones conmigo.

Ella: ¿Ilusiones? Pero si te da mil vueltas...

Tú: Yo no lo tengo tan claro... ¿Sabe cocinar?

Ella: Por supuesto. No es un cerdo machista como tú. ¿Pero a ti qué más te da que sepa cocinar o no?

Tú: Alguien tendrá que llevarnos el desayuno a la cama...

Ella: Eres un cerdo...

Tú: Gracias por saber apreciarlo. Si al final vas a tener buen gusto...

Ella: No tienes abuela, ¿verdad?

Tú: Sí. Y me quiere mucho. Pero nunca me ha dicho las cositas que me susurran tus ojos...

Ella: Jajajajá... Mira, eres un chico divertido. Pero la verdad es que no creo que esto le haga mucha gracia a mi novio.

Tú: ¿Estás insinuando que a tu novio y a mí no nos hacen gracia las mismas cosas? —Mirándola de arriba abajo, añades—: Imposible.

Ella: Jajajá... La verdad es que no tengo novio, pero quería ponerte a prueba. Eres muy ingenioso, ¿sabes?

Tú: No me queda otro remedio. En esta sociedad, a los guapos en seguida nos toman por tontos.

Ella: ¡Y dale con el niño! Sí que es verdad que tu abuela te quiere mucho.

Tú: Es un pelín pronto para que la conozcas.

Ella: Una pena. Tu abuela tiene que molar mucho.

Tú: Te daría su teléfono. Pero algo me dice que prefieres el mío.

Ella: Está bien. Dame tu teléfono.

Tú: ¿Qué fue de aquello de «las damas primero»?

Ella: Toma. Me llamarás, ¿verdad?

Tú: Solo si prometes llevarnos al zoo a mi abuela y a mí. Nos encanta.

Insisto: si no tienes la confianza, actúa como si la tuvieras. De momento al menos. El hábito hace al monje. Por eso, te repito: haz como si lo fueras hasta que lo seas. Compórtate como si tuvieras las mejores cartas. Lo peor que te puede pasar es que te diviertas. O que aprendas. O ambos[1].

El quid de la cuestión es que aprendas a comunicar —o a subcomunicar, para ser exactos— que realmente te valoras. Es decir, ¿cómo te comportarías si cada día te llamaran cien mujeres? Si te consideraras siempre el premio, ¿qué harías diferente? Imagína - te que lo eres y obra en consecuencia.

¿Te estoy diciendo que finjas? No. Los malos actores fingen. Los buenos se meten en el papel. Y lo que yo te pido es que, de verdad, te metas en el de *Ganador Ganado*.

Convencer a tu poderoso subconsciente

Pero... ¿hace falta tanta historia para convencer a una mujer? No. Hace falta para convencerte a ti. Porque, como dice Anthony Robbins, la mayor autoridad mundial en el ámbito del crecimiento y del cambio, «la calidad de tu vida es la calidad de tu comunicación. Con los demás y contigo mismo».

Repito: con los demás y CONTIGO MISMO. No se trata solo de cómo te comportas con el resto del mundo, sino también de cómo lo haces cuando nadie te ve. Pues la persona a la que más tienes que convencer no te va a dar un momento de respiro. Hablo de ti, de tu propia mente subconsciente, por supuesto. De quien no te vas a separar nunca.

¿Entiendes ya por qué he hago tanto énfasis a lo largo del libro en que a quien más tienes que impresionar es a ti mismo? En esa persona, tu subconsciente, está la clave. Ella sola puede hacerte un triunfador o un fracasado. Y mucho cuidado porque, como ya te he adelantado en capítulos anteriores, esa «persona» lo percibe TODO.

Mientras los científicos[2] estiman que, como mucho, tú solo puedes procesar cincuenta bits de información por segundo, ella, tu mente subconsciente, procesa sin problemas once millones de bits por segundo. Conclusión: no se le escapa nada. No se le escapa cómo te hablas a ti mismo, las imágenes que te representas o aquello en lo que crees. Por no pasársele, no se le pasa ni cómo te mueves o respiras. En el proceso que hemos llamado *propiocepción,* tu mente subconsciente toma nota cuidadosa de la velocidad a la que parpadeas, tu postura corporal, la duración de tus suspiros, etc., y saca conclusiones constantemente de ello.

En el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento» aprendiste a afectar tu estado emocional por medio de la fisiología. En el «Mandamiento 2.º Impón tu presencia» apreciaste el enorme peso del lenguaje no verbal. Y ambos mandamientos nos llevaban a la misma conclusión: tu comunicación no afecta solo a quienes te rodean, sino también a ti mismo. Y mucho.

Así que, si quieres convertirte en ese *Ganador Ganado*, debes comportarte EN TODOS LOS ÁMBITOS como si te sintieras así. Te lo repetiré —y disculpa por ello— una vez más: haz como si lo fueras hasta que lo seas. Acompañado o solo. Gracias a ello podrás convencerte de lo que quieras a ti mismo y, únicamente después de hacerlo, te resultará fácil implantar dichas creencias en otros.

Esto que parece tan novedoso se ha sabido desde siempre y está encerrado en expresiones como «el mejor mentiroso es el que se siente a sí mismo» o «el mejor actor es el que se cree su papel». Pues bien, yo estoy aquí para decirte que es cierto. Y por lo que respecta a la seducción y a las mujeres más.

A partir de ahora, cada vez que te pesques a ti mismo diciéndote cosas como que no puedes gustarle a una chica así, sustituye esta pregunta por: ¿por qué puedo convertirme en su mayor fantasía? A fin de cuentas, todo logro comienza por una idea. Una idea en la que alguien ha creído. Conviértete en la idea y también en ese alguien. Haz de tu persona un sueño en el que creer.

Sintetizando: para creértelo empieza a comportarte como un auténtico *Ganador*. ¿Y cómo se comporta un *Ganador*?

RADIOGRAFÍA DE UN *GANADOR*

Un *Ganador* tiende a tomar lo que quiere en el momento en que lo quiere. Tiene iniciativa y una gran habilidad para motivar y dirigir a otros. Un *Ganador* es un líder. Se acepta completamente y nunca se disculpa por sus gustos o preferencias. Como *Ganador* no «necesitas» bajar al súper o que te lleven a la estación: «quieres» bajar al súper o que te lleven a la estación. Te gustas, te adoras, te besarías si pudieras.

Ella: Esos pantalones no te quedan bien.
Tú *(con un guiño cómplice)*: Ya. Pero ¿qué me dices de lo que hay debajo?

Pides cosas grandes y te comportas como si estuvieras habituado a que te las dieran a menudo. Si en lugar de algo grande te dan algo pequeño, que no te afecte.

Tú *(al teléfono o Messenger)*: Me gusta cómo vives las cosas cuando las cuentas. ¿Qué haces AHORA?

La acabas de conocer por chat y, como los *Ganadores* piden cosas grandes, intentas quedar con ella.

Ella: Ahora estoy cansada... No voy a salir.
Tú: *(Cambias de tema sin ser reactivo, como a quien al ofrecer un chicle le responden: «No, gracias»).*

Provocas que las mujeres te vean como la encarnación viva del Amor y de la Fuerza. Como le ocurre al jamelgo reeducado por Robert Redford en *El hombre que susurraba a los caballos*, ellas perciben en ti una energía firme e inamovible, pero a la vez, toneladas de cariño protector.

Ella: Da ciento ochenta grados y empieza a andar.
Tú: Si me quieres mirar el culo, no hace falta tanta poesía.
Ella: Tu culo es lo último que me apetece ver.
Tú: Para ver algo más vas a tener que conocerme. Y para conocerme vas a tener que sonreír.

No te preocupa demasiado cómo empiezas una conversación, porque sabes que lo más importante es cómo reaccionas a su respuesta: ahí es donde empiezas a desmarcarte de verdad.

Tú: Hola.
Ella: Piérdete.
Tú: ¿Por tus fantasías?
Ella: Un poco creído, ¿no?
Tú: ¿Y qué quieres que haga con tu mirada halagadora?

A veces te comportas como un troglodita consentido porque percibes que, en su fuero más interno, ella desea que la secuestres. Anhela en ti al salvaje que la cargaría sobre sus hombros y, sin preguntar a nadie, la arrancaría de su cueva para fundar una familia.

Ella: Hay mucho ruido. No te oigo.
Tú: Yo tampoco. Ven. *(Guiándola hacia un lugar íntimo y acogedor).*

Cuando te dicen algo que hundiría a más de un susceptible, te lo tomas como un cumplido.

Ella: Estás un poco gordo.
Tú: Descuida, suelo ponerme debajo.

Porque, te diga lo que te diga, te resulta fácil imaginártela con cara de enamorada muy cerca del orgasmo. Si algo connota remotamente que eres un *Atrapado*, tienes problemas para procesarlo. Tu cerebro, simplemente, no viene equipado para ello.

Ella *(con cara de asco):* ¡Ay, quítame las manos de encima! ¡Pareces un pulpo!
Tú *(seriamente arrepentido)*: Disculpa. No pretendía ponerte cachonda.

Y si hay algo que te desmarca, es tu sentido del humor. ¿Por qué? Porque cuando la respuesta no es la que quieres oír, reaccionar con auténtico humor es lo último que haría un *Atrapado*. Al hacerlo tú, te arrancas de esa categoría en un instante.

Ella: Eso que haces no me gusta.
Tú: Un día vas a escribir una lista con todo lo que no te gusta de mí. Después me la detallarás punto por punto. Y después me explicas por qué te vuelvo tan loca.

EL PRÍNCIPE DESCALIBRADO (JUEGO)

Para terminar de asentar el mandamiento, te voy a enseñar un juego. Se llama *El príncipe descalibrado*. El juego, por sí mismo, no va a hacer que ligues más, así que te pido que no lo utilices como técnica.

Entiéndelo, más bien, como el «dar cera, pulir cera» de *Karate Kid.* Su objetivo no es otro que el de ayudarte mediante la práctica a interiorizar la idea de que eres su fantasía.

JUGADORES: Tú y una amiga o un amigo que haga de chica. Una novia también vale.

REGLAS: Para la chica o el que hace de chica, solo dos:

- Te debe responder mal. Es decir, debe intentar darte cortes en todo momento.
- No se puede ir ni darte la espalda.

Para el *Ganador Ganado* son cinco sencillas reglas:

- Malinterpreta en tu favor. Pase lo que pase: «La vuelves loca. Le pones. Estáis hechos el uno para el otro».
  EXPLICACIÓN: ¿Cómo actuarías si se te rifasen las mujeres? A ellas les atraen los hombres que gozan de éxito entre las féminas, así que todo en ti debe subcomunicar que ya lo tienes.

Ella: Te odio.
Tú *(mal)*: ~~Pues no deberías. Apenas me conoces. A ver, ¿qué te hace odiarme?~~
Tú *(bien)*: Estás preciosa cuando mientes.

- Comprime la respuesta. Menos es más.
  EXPLICACIÓN: En la vida real no vas a tener siempre tiempo de dar respuestas demasiado elaboradas. Además, estas te hacen parecer que lo intentas demasiado, transgrediendo el «Mandamiento 9.º No te esfuerces».
  Desarrolla el hábito de ofrecer respuestas cortas y certeras como balazos.

Ella: Nunca me he liado ni me liaré con un tío tan creído como tú...
Tú *(mal)*: ~~Qué trágico, ¿no? ¿Y cómo sobrevives? ¿Quieres un pañuelo para secarte las lágrimas?~~
Tú *(bien)*: ¿Quieres un pañuelo para las lágrimas?

- Empieza dándole la razón. Parte en la misma dirección que ella y desvíala luego. Es decir, evita la confrontación directa. Comienzas dándole la razón y, desde ahí, reencuadras su frase para que encaje en el marco de que estáis hechos el uno para el otro.
  EXPLICACIÓN: En el sumo tu empuje debe ser superior al del contrario; en el judo intentas usar la fuerza del contrario para que se vuelva contra él. Pues bien, esto no es sumo. Es judo.
  O piensa, si quieres, en descarrilar un tren. ¿Cómo lo harías?

Ella: No te he dicho que me gustes.
Tú *(mal)*: ~~Pero con tus ojos sí me lo dices.~~
Tú *(bien):* Cierto. Con palabras, no.

- Diviértete contestando. Recuerda el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento» y haz de divertirte con tus propias contestaciones una prioridad.
  EXPLICACIÓN: ¿Qué es lo que jamás haría un *Atrapado* cuando le dan un corte? Exacto. En esos momentos, solo los *Ganadores* hacen gala de un gran sentido del humor. Si te fijas en los tíos más machos de la tierra —James Bond, Indiana Jones, Jack Sparrow o el propio Spiderman—, te darás cuenta de que son de los pocos que hacen chistes y gracias incluso cuando su pellejo está en peligro. ¿Vas a ser tú menos cuando te dan un simple corte?

Ella: ¿De dónde sales? Esos pantalones te quedan fatal.
Tú *(mal)*: ~~¿En serio? Pues la dependienta me dijo que me favorecían mucho.~~
Tú *(bien)*: Di lo que quieras. No me los pienso quitar.

- Tómate tu tiempo. Esto es un juego. Para presionarte, ya está la vida real. Puedes tardar dos segundos o dos minutos en responder. No importa. Eso sí, no titubees.
  EXPLICACIÓN: Tu objetivo no es deslumbrar a tu compañero o compañera, sino desarrollar una destreza a medio plazo. Eso sí, nada de titubeos, muletillas o sonidos corporales. Mientras piensas la respuesta, simplemente quédate en silencio el tiempo que haga falta.
  Con la práctica, dicho intervalo se irá reduciendo más y más. Cuando te quieras dar cuenta, serás un atleta de los contra cortes.

Como ves, las reglas son bastante sencillas. Ahora solo es cuestión de divertirte practicando. ¿Preparado?

Tú: Hola.
Ella: *(Ni contesta).*
Tú: Sé que impongo, pero... ¿para dejarte sin habla?
Ella: No, pero es que ahora no quiero hablar contigo.
Tú: No siempre se quiere lo que se desea.
Ella: No deseo que esté nadie aquí. Y mucho menos tú.
Tú: ¿Qué me hace tan especial?
Ella: De especial no tienes nada.
Tú: Lo sé. Simplemente me ves con buenos ojos.
Ella: ¿Pero cómo te atreves?
Tú: Lo atrevido que se pone el destino a veces.
Ella: Tú sí que eres atrevido, guapito. Bueno, lo de guapito bórralo.
Tú: Lo siento. De tus fantasías más salvajes no puedo borrarlo.
Ella: Discúlpame a mí. No eras tú el de mis fantasías.
Tú: ¿Y cómo se llama mi hermano gemelo?
Ella: Mi príncipe no tiene hermanos gemelos. Y vete. Déjame ya. O me tocará irme a mí.
Tú: Eso solo va a hacer que sueñes más conmigo.
Ella: Es una posibilidad. Mañana te cuento. Hasta luego.
Tú: Hasta luego... Por cierto, ¿cómo te despierto? ¿Con caricias o a besos?
Ella: Pero bueno, qué morro tienes.
Tú: ¿Hace falta que te diga para qué es este morro?
Ella: No, no hace falta, pero tampoco lo quiero probar.
Tú: Comprensible. Hay cosas que crean adicción.
Ella: Tu morro no creo que sea una de ellas...
Tú: Delante de tanta gente me cuesta hablar de otras partes de mi anatomía.
Ella: No me hables de esas partes que igual vomito.
Tú: Te estoy hablando de mí, no de tu ex.
Ella: No metas aquí a mi ex.
Tú: ¿Cómo de celoso se pondría?
Ella: Nunca lo sabremos, porque no vamos a darle motivos.
Tú: De acuerdo. A mí también me gusta la confidencialidad.
Ella: Ahora en serio. Tengo novio.
Tú: ¿Sabe cocinar?

No hace falta que te diga cómo seguir, ¿verdad? La clave es que ni tú ni tu compañer@ os saltéis las reglas. Él o ella no puede irse ni girarse y debe darte cortes una y otra vez. Tú aplica siempre las cinco reglas que has aprendido. El primero que falle, pierde.

E insisto: *El príncipe descalibrado* no es un método para ligar. Su objetivo principal es desarrollar en ti el hábito de actuar y sentirte como el premio.

Si lo aplicas como técnica sin tener en cuenta el resto de mandamientos, es más que probable que contravengas varios principios básicos de la seducción.

7
MANDAMIENTO 5.º
HABLA DESDE TI

Las mujeres no quieren hablar con desconocidos, así que... ¡no lo seas!
WAYNE ELISE «JUGGLER», *Juggler Method*

Más que de otra cosa, las mujeres se alimentan de emociones. Y, salvo que aprendas a comunicarte desde el corazón, no vas a llegar le a ninguna de ellas.

Según Ross Jeffries, amigo, mentor y precursor mundial de la seducción científica, «las mujeres nos ven a través de sus propias emociones». Por eso, lo guapo, inteligente, divertido o maravilloso que seas cuenta muy poco si no eres capaz de crear una poderosa conexión emocional con ella.

Inversamente, si la imagen que tiene de ti viene acompañada por una poderosa carga de sentimientos positivos, te va a perdonar buena parte de tus defectos. Por lo que a ella respecta, serás una especie de Superman. Por tanto, cuando te comuniques con una mujer, esta no debe entenderte. Debe vivirte.

No se trata, pues, de que le hagas llegar un concepto. Se trata de que le hagas experimentar un sentimiento o emoción. Para ello, es imprescindible que les hables desde ti.

LA PERSPECTIVA DEL YO

Compara estas dos afirmaciones: «Hace una temperatura de 6 ºC y el cielo está cubierto de nubes» y «¡Qué frío! Hace un día de castillo de Drácula».

En la primera te estoy informando del tiempo. De cosas objetivas, constatables por cualquier sujeto que no sea yo. En la segunda te estoy diciendo cómo soy. Te ofrezco una experiencia, mi experiencia. No te hablo de las cosas, sino de cómo me relaciono con ellas. No te explico lo que ocurre, sino cómo me afecta.

La primera vez te he hablado desde una perspectiva imparcial. La segunda he utilizado la perspectiva del Yo. Aquella que, a partir de ahora, va a convertirse en tu mayor aliada si quieres llegar a las mujeres.

Otro ejemplo:

- Perspectiva objetiva: «A las ocho y media he ido al parque y veinte minutos más tarde un perro ha saltado sobre mí».
- Perspectiva del Yo: «Estaba tan tranquilo en el parque cuando un perro se me ha echado encima y me ha hecho saber lo que es el amor».

La perspectiva objetiva tiende, por definición, a ser la misma para todo el mundo. La subjetiva varía de persona a persona. Por eso, la perspectiva del Yo se basa en hablar siempre desde tu experiencia de manera específica y concreta. Al usarla, estás aplicando un filtro de subjetividad. Más que a describir lo que sucede o lo que ves, comunicas cómo te afecta esto.

MÁSTER SOBRE TI MISMO

Una ventaja de la perspectiva del Yo es que te va a permitir tratar de cualquier tema, aun cuando no tengas ni pajolera idea sobre el mismo. La biología molecular puede sonarte a chino, pero nada te impide convertirte en la mayor autoridad mundial sobre cómo te relacionas tú, desde tu experiencia personal, con dicha materia.

Tú: ¿Cuál es ese talento que intentas ocultar?

Ella: Soy zoóloga. ¿Te gusta la zoología?

Tú: De pequeño cazaba hormigas, arañas y organizaba combates de gladiadores en frascos de cristal. Las hormigas me fascinan porque su disciplina y organización me recuerda al imperio romano.

¿Te das cuenta de lo que has hecho? En realidad te has limitado a hablar de tu relación con la zoología y no de la zoología en sí. Huelga decirlo, esto se puede aplicar a cualquier cosa, desde la astrofísica a la calceta. Escoge cualquier tema poco familiar y pregúntate: ¿Qué has vivido que pueda relacionarse con dicho asunto? ¿Qué impresión causa en ti? ¿Cómo te hace sentir? ¿De qué manera te toca, conmueve, impresiona, inquieta, asusta o emociona?

Más que de cosas, habla de tus emociones. O simplemente déjalas caer sobre el tapete con exclamaciones, gestos, posturas, etc. Ahora bien, para que ellas puedan vivirte, antes es necesario que lo hagas tú.

El problema al que te enfrentas es que si has sido condicionado por tu entorno como la mayoría de los hombres, resulta más que probable que hayas perdido el contacto con tus propias emociones. Y si apenas eres consciente de la riqueza de tu propia experiencia, ¿cómo les va a impactar esta de lleno a los demás?

Salvo en el caso de monologuistas, poetas, compositores, escritores y otra clase de artistas, la perspectiva del Yo se encuentra en peligro de extinción. Ya desde la escuela y más aún en el ámbito profesional, se nos premia porque seamos objetivos, realistas y precisos. Se valora que al comunicarnos abandonemos toda arbitrariedad. Y todo aquel que ofrece un producto o servicio aspira a lograr que este sea considerado objetivamente valioso y no solo desde un punto de vista subjetivo.

Algo, dicho sea de paso, que está totalmente justificado. Piensa en el diagnóstico de un médico o en un atestado policial. ¿Te gustaría que la persona encargada de redactarlos se dejase llevar por sus emociones o impulsos?: «El cuadro de este paciente me da buena espina. Me jugaría algo a que sale de esta». ¿Te imaginas?

Asimismo, cuando te subes en un avión, lo último que te apetece considerar es si el ingeniero que lo diseñó se encontraba inspirado o qué clase de emociones experimentaba ese día. Quieres que su trabajo se base en leyes físicas, objetivamente contrastables y universalmente aplicables.

Tomando un ejemplo más cercano, piensa en las enseñanzas de este libro. ¿Qué prefieres? ¿Que te diga que sus principios me vinieron a la mente en una noche iluminada o saber que son fruto del trabajo de un equipo responsable que lleva años dedicado a investigar y experimentar en el área de la psicología sexual femenina? Por suerte para ti, tanto el ingeniero que diseñó ese avión como el autor de este libro tenemos en alta estima la perspectiva objetiva. La parte más sexual y emocional de la mujer, en cambio, no se siente conmovida por ella.

Así que tienes que aprender a separar. No es lo mismo cuando arreglas la persiana del dormitorio que cuando le cuentas cómo te ha ido el día a una mujer. Las zonas neuronales que te conviene activar para una u otra actividad varían. Se trata de destrezas diferentes.

Empieza, desde ya, a expresarte desde ti. Cuando comuniques, haz que tus interlocutores te vivan. Y para lograrlo aprende a vivirte tú primero. Si hace falta, sácate un máster sobre ti mismo. Quizá no te vengan mal, antes de salir con una mujer, concertar varias citas con tu propia persona. Tómate el tiempo necesario —minutos, horas, días o semanas— para reflexionar sobre lo que quieres, lo que haces, lo que eres, lo que te gusta y lo que no, tus valores, tus creencias, cómo te afectan las cosas, etc.

Exígete relevancia emocional en todo lo que expreses. Cada vez que te comuniques, hazle vivir una película a tu interlocutor. Para ello, concíbete como un artista y convierte la expresión de tu experiencia en tu propia obra de arte. Recuerda que cuando tratas con mujeres, ya no necesitas ser objetivo. Basta con que uses pinceladas para destacar aquellos aspectos del mundo que te afectan de modo particular. Siempre que puedas huye de lo general y de lo abstracto, pues apenas expresa nada de ti. Más bien, sé específico y concreto. Y tan sensorial como puedas. «Tus pupilas me golpean como guantes de boxeo» es más subjetivo que «posees unos ojos muy bonitos» y «tienes unos labios muy acogedores», dice más sobre tu experiencia particular con esa persona que «besas muy bien».

Los primeros ejemplos los puede usar cualquiera. Los segundos, solo tú.

Entre el pasado, el futuro y el presente, elige este último. Tiende a arrastrar las

cosas al aquí y al ahora. No solo porque te lo ordena el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», sino también porque la experiencia subjetiva tiene lugar en el presente y en el lugar donde te encuentras.

Si te dice que trabaja en el zoo, reemplaza «me gustaría que un día accediésemos al espacio de las jirafas para empezar a besarnos a la luz de la luna» por «vamos a colarnos con las jirafas y comernos a besos bajo la luna».

La idea, insisto, es que te viva. No le des una autopsia de tus experiencias. Dale la oportunidad de que sienta y se emocione con tu comunicación.

GIMNASIA PARA LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

¿Ejemplos? A tu alrededor hay muchos. Busca en internet monólogos de cómicos y empieza a fijarte en ellos. ¿Por qué exageran tanto? ¿Qué es lo que expresan? ¿Realidades objetivas o experiencias personales con las que los demás nos identificamos pero no nos atrevemos a expresar? ¿No nos reímos precisamente en la medida en que nos toca el personaje y su forma completamente subjetiva de filtrar la realidad?

Presta atención a las letras de algunas canciones, a los poemas, guiones de películas, etc. Entre tus *hobbies,* hazle un hueco a la ficción romántica y obtendrás una demoledora ventaja a la hora de despertar en ella sus anhelos más profundos.

Y, por favor, lee. Por propia experiencia y el *feedback* que constantemente me proporcionan mis alumnos, puedo decirte que el vocabulario emocional del hombre medio se encuentra bastante empobrecido. Enriquécelo y hazte irremplazable para ellas. Lee a maestros en la comunicación de emociones y sentimientos. Lee a autores que llegan a la gente y, especialmente, a las mujeres.

Comprobarás cómo, con el tiempo, expresiones vagas al estilo de «bien», «una pasada» o «guay» van dejando espacio a adjetivos que enriquecerán de matices el universo de tus emociones como «intenso», «escalofriante», «arrebatador», «excitante», «inquietante», «sugerente», «acogedor», «embriagador», etc.

Por último, quiero advertirte de un peligro. Se trata, cómo no, de un error típico de principiante que yo mismo estoy harto de cometer. Te aclaro. Si has prestado atención a lo que te he explicado, habrás sacado la conclusión de que debes pasar cuanto expreses por una especie de filtro subjetivo.

EL FILTRO SUBJETIVO POSITIVO

Felicidades. Es totalmente correcto. Pero hay una cosa que me he reservado para el final, y es que existen dos clases de filtro subjetivo.

1. El filtro subjetivo negativo.
2. El filtro subjetivo positivo.

Ambos son igualmente subjetivos, cargados de emoción, particulares, específicos y tuyos. La única diferencia estriba en que, mientras el filtro subjetivo positivo subcomunica que eres un *Ganador*, el filtro subjetivo negativo va a hacerte parecer un *Atrapado*.

Obviamente, yo te voy a recomendar que en tu comunicación PREDOMINE el filtro subjetivo positivo más allá de toda duda. En la medida de tus posibilidades, trabaja para convertirte en la clase de hombre al que cuando lo deja su pareja y alguien le pregunta qué tal, no dice: «Hundido en la mierda. Mi chica acaba de limpiarse el culo con mi compromiso para tirar después de la cadena».

Pese al toque poético, este tipo de discurso se aleja de la actitud del *Ganador*. Mejor que tu respuesta se parezca a algo como: «Entusiasmado con mi nueva novia. Se llama Libertad».

Como regla general, pasa el filtro subjetivo positivo por toda tu comunicación. Solo si te das cuenta de que ella te percibe como un *Ganador* demasiado alejado de su liga o con quien no es capaz de identificarse o simplemente poco verosímil, te interesará recurrir al filtro subjetivo negativo de cuando en cuando.

En tales casos, un contrapunto de derrota, abatimiento, desolación, etc., puede

proporcionarte la vulnerabilidad necesaria para resultar creíble como *Ganador*, para acercarte a ella o para darle la oportunidad de sentirse útil y convertirte en su *Ganador Ganado*. Pero salvo en ocasiones muy concretas, que aprenderás a identificar con el «Mandamiento 8.º Tradúcela», desecha todo aquello de tu perspectiva del Yo que te haga parecer remotamente un *Atrapado*.

En síntesis, usar la perspectiva del Yo consiste en aplicar el filtro subjetivo positivo a tu comunicación con el fin de que ellas, más que entenderte, te vivan percibiendo, además, que eres un *Ganador*.

8
Mandamiento 6.º
Explota sus méritos

¿Sabes lo que más le pone a ella de ti?
Lo que a ti te pone de ella.
M. L. taller «Juego Sólido», Madrid, 2009

Estás absorto desarrollando un proyecto que te apasiona cuando recibes en el móvil un mensaje de texto como este: «¡¡Enhorabuena!! Su número de teléfono ha sido seleccionado para convertirse en propietario de un lujoso apartamento frente al mar. Llame ahora al número XXXXXXXXX. Promoción limitada».

Y tú, ¿qué haces? Probablemente, lo borras y sigues a lo tuyo. «Nadie regala nada. Desde luego», te dices, «nadie regala algo valioso».

Nadie regala algo valioso

A lo largo de tu vida has aprendido que, cuando alguien lo hace, o te está intentando sacar algo o lo que te ofrece no es valioso. O ambos.

En el caso de la mayor fantasía femenina ocurre exactamente lo mismo. Para ella, dar con un verdadero *Ganador Ganado* es tan inusual como que le toque el gordo de Navidad.

Pese a ello, una inmensa proporción de hombres se empeña en seguir usando una estrategia de seducción muy similar a la de la fraudulenta empresa que «regala» pisazos en la playa.

Su actitud es la de «enhorabuena, le ha tocado a usted un *Ganador Ganado* porque sí. Acuéstese conmigo, béseme o, en su defecto, facilíteme su número de teléfono y le indicaré cómo recoger su premio».

Ante semejante actitud, la reacción de las mujeres no difiere mucho de la tuya cuando recibes el dichoso mensajito que te declara ganador de no sé qué sorteo.

Cuestionan que aquello que se regala sea un auténtico *Ganador* o que, en caso de serlo, les pertenezca realmente. «¿De verdad es un *Ganador*? ¿Y es mío de verdad? ¿A santo de qué?», son las preguntas que una y otra vez bombardearán su mente.

Resumiendo: o no confían en que se trate de un genuino *Ganador* o dudan haberlo *Ganado* realmente.

Pero tú eres diferente. Tú eres esa lotería que rara vez les toca. Por ello, no solo vas a convertirte en ese *Ganador* con el que sueñan. Vas a ayudarles, además, a ganarse tu interés. Vas a conseguir que hagan los suficientes méritos para experimentar el desenlace sexual como su premio por haberte *Ganado*.

¿Cómo? Comprendiendo que el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos» se sostiene sobre tres pilares.

Fomenta, Detecta, Expresa

Estos tres pilares se resumen en la sigla FDE: Fomenta, Detecta, Expresa.

De hecho, el objetivo de este mandamiento no es otro que ayudarte a entender el ciclo de Fomentar, Detectar y Expresar su esfuerzo o mérito como habilidades que puedes entrenar por separado.

Si tu problema es que las mujeres apenas te dicen nada de sí mismas, no cooperan o sientes que te hacen cargar con el peso de la interacción, tu punto débil es Fomentar su inversión y esfuerzo.

Pero a lo mejor esa chica con la que hablabas intentaba mostrarte lo especial que es o se estaba esforzando por impresionarte, gustarte o ganar tu aprobación y tú no te

dabas ni cuenta. En tal caso, debes aprender a Detectar mejor su mérito.

¿Acaso te das cuenta de lo que la hace única o merecedora de tu interés, pero no sabes mostrarlo de una forma capaz de hacer avanzar la interacción? Te centrarás, entonces, en mejorar tu habilidad para Expresar por qué es especial para ti a la vez que le das una dirección romántica a lo vuestro.

Piensa en tu caso concreto y dime: ¿cuáles crees que son tus principales áreas de mejora?

Para trabajarlas, recuerda que los mandamientos de este libro se catalizan unos a otros como los ingredientes de un complejo vitamínico.

Por ejemplo, el que exprimas el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», y sepas aplicar el «Mandamiento 2.º Impón tu presencia», te sientas valioso para ella y lo expreses, tal y como te indica en el «Mandamiento 4.º Créetelo», va a contribuir a que ella te perciba como un tipo interesante y, probablemente, valioso. Como bien imaginas, esto hará que ella tenga más ganas de «invertir» en vuestra relación. En suma, Fomentará que ella se esfuerce por abrirse a ti, agradarte, impresionarte o ganar tu aprobación.

También lo hará el que, teniendo en cuenta el «Mandamiento 9.º No te esfuerces», ofrezcas un aire cómodo y relajado, quizá porque no te afecta el resultado —«Mandamiento 10.º Haz que te resbale»—, y te comuniques siempre desde la perspectiva del Yo del modo en que insta a hacer el «Mandamiento 5.º Habla desde ti».

O que mantengas con ella un contacto físico cálido, próximo y de un modo que la haga sentir cómoda en tu compañía, según lo visto en el «Mandamiento 3.º Tócala».

Todo esto va a provocar que te perciba como un *Ganador* con experiencia y que tenga confianza en ti, cosas ambas que propiciarán que ella se abra más. Son, pues, formas de Fomentar.

Análogamente, ser capaz de vivir en el presente como te expliqué en el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento» y focalizar en sus emociones en lugar de convertirte en un prisionero de las tuyas —esto lo aprenderás en el «Mandamiento 8.º Tradúcela»—, va a permitirte Detectar en ella todo cuanto merece ser premiado con interés e iniciativas por tu parte que hagan avanzar la interacción.

Y si, por último, eres bueno hablando desde ti —«Mandamiento 5.º Habla desde ti»—, lo haces divirtiéndote —«Mandamiento 1.º Disfruta el momento»— sin intentarlo demasiado —«Mandamiento 9.º No te esfuerces»— ni que te preocupe lo que ocurra después —«Mandamiento 10.º Haz que te resbale»—, no vas a tener problemas para Expresar qué es lo que te parece especial y único de esa persona con la que interactúas.

Añádele a esto tu maestría en el arte de darle la dirección que deseas a la interacción —«Mandamiento 7.º Escala o siembra»— y obtendrás un desenlace romántico-sexual como la copa de un pino.

Una vez aclarado que para cumplir con el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos» y aplicar el ciclo FDE con éxito necesitas dominar la mayor parte de los mandamientos de este libro, ¿qué tal si te ofrezco algunas directrices básicas para que puedas ir rompiendo mano? Allá van.

Fomenta

La seducción es cosa de dos. Si la otra persona no se implica en el proceso, tratar de seducirla va a ser como intentar jugar un partido de tenis sin oponente.

Para fomentar que se implique:

- Formula preguntas abiertas en lugar de cerradas. Las preguntas abiertas la incitan a invertir más en sus respuestas. Además, como descubriste en el «Mandamiento 4.º Créetelo», pedir cosas grandes subcomunica que eres un *Ganador* acostumbrado a que los demás se vuelquen contigo.
  Por el contrario, hacer preguntas cerradas es un rasgo psicológico del *Atrapado,* que solicita a su interlocutor «cosas pequeñas» por miedo a que de otro modo no le hagan caso. Equivale a decirle: «Total, ¿qué te cuesta responderme? Si solo tienes que responder un monosílabo...».

Tú *(mal)*: ~~¿Te gusta tu trabajo?~~
Tú *(bien)*: ¿Qué te parece tu trabajo?

Tú *(mal)*: ~~¿Te ha pasado algo divertido esta semana?~~
Tú *(bien):* ¿Qué es lo más divertido que te ha pasado esta semana?

- Aprende a crear vacío. Crear vacío consiste en congelar tu comunicación no verbal y quedarte mirando a la otra persona sin decir nada, mientras esperas a que responda o, en el caso de que lo haya hecho, a que elabore más dicha respuesta.
  Esta técnica la usan algunos selectores de personal cuando entrevistan a los candidatos a un puesto de trabajo o la policía cuando interroga a un sospechoso para comprobar cómo reacciona este ante la presión generada.
  En tu caso, dicha presión te va a servir a ti para aumentar las probabilidades de que esa chica con la que hablas se implique más en la conversación. Y, de nuevo, va a hacerle sentir que eres un *Ganador* habituado a que los demás se esfuercen con él y que es capaz de generar en su interlocutor más tensión de la que experimenta.

Tú *(mal)*: ~~¿Te gusta tu trabajo?~~
Ella: Sí.
Tú *(mal)*: ~~¿Y trabajas muchas horas?~~

Tú *(bien)*: ¿Qué te parece tu trabajo?
Ella: Está bien.
Tú *(bien): (Creas vacío).*
Ella: Me gusta porque me permite desarrollar mis habilidades sociales al estar siempre de cara al público. Además, creo que me hace fuerte porque a veces me tengo que enfrentar al rechazo y seguir como si tal cosa.

- Usa más afirmaciones que preguntas. En general, hacer varias preguntas seguidas va a conseguir, en el mejor de los casos, que se sienta tan incómoda como en un interrogatorio. En el peor, te va a tomar por un *Atrapado* desesperado por hacer funcionar la interacción.
  Por suerte, la mayoría de preguntas se pueden sustituir por algún tipo de orden, afirmación, suposición, acusación juguetona, etc.

Tú *(mal):* ~~¿Te ha pasado algo divertido esta semana?~~
Ella: No recuerdo.
Tú *(mal):* ~~¿A qué te dedicas?~~

Tú *(bien)*: ¿Qué es lo más divertido que te ha pasado esta semana?
Ella: Nada.
Tú *(bien)*: Por un momento me ha parecido que ibas a decir: «Conocerte a ti».
Ella: ¿Y eso?
Tú *(bien)*: Eso habría sido un error. Se me habría subido a la cabeza y me habría puesto intratable.
Ella: ¡Jajajá...! ¡Eres muy gracioso!
Tú *(bien)*: Y tú has sabido darte cuenta en el acto. Pero algo me dice que ese no es tu único talento. *(Y creas vacío).*
Ella: Es cierto. También hago esculturas de barro. ¿Era ese el talento que habías detectado en mí?
Tú *(bien)*: No me interrumpas. Estoy visualizando mi preciosa cabeza moldeándose bajo tus preciosas manos.
Ella: ¡Jajajá...! ¿Te gustaría que te hiciese un busto de arcilla? La verdad es que sería divertido...
Tú *(bien)*: Felicidades. Tienes un nuevo modelo. Eso sí, luego quiero la cabeza.

- Si ella no se abre, ábrete tú. A veces eres el mejor del mundo Fomentando y, sin embargo, ella no invierte. Tranquilo. Puede que le impongas demasiado o que no hayas llegado a proyectar lo suficiente de tu persona como para que se sienta

incentivada a hacerlo. ¿La solución? Ábrete tú. Y, por supuesto, no te tengo que explicar cómo hacerlo, ¿verdad? Exacto: usa la perspectiva del Yo tal y cómo aprendiste a hacer en el «Mandamiento 5.º Habla desde ti».

Tú *(mal):* ~~¿Te gustó *El diario de Noah*?~~
Ella: Sí.
Tú *(mal):* ~~¿Y qué parte te gustó más?~~
Ella: Toda. Está muy bien.
Tú *(mal):* ~~¿Y hay alguna otra peli romántica que te guste?~~
Ella: Sí, pero ahora no me apetece recordar. Por cierto, ¿no te estaban esperando tus amigos?

Tú *(bien):* ¿Cómo te quedaste después de ver *El diario de Noah*?
Ella: Bien.
Tú *(bien): (Creas vacío).*
Ella: Triste, pero me desahogué.
Tú *(bien):* Eso es algo que siempre envidiaré de las mujeres.
Ella: ¿Qué quieres decir?
Tú *(bien):* Mi ex novia y yo solíamos ver películas desgarradoras, pero en ella tenía unos efectos y en mí otros.
Ella: ¿Ah, sí?
Tú *(bien):* Nos pasó con *One million dollar baby.* Ella lloró
como una descosida y yo, que apenas pude, me quedé hecho polvo durante tres días. Con *El laberinto del fauno,* igual.
Ella: Veías pelis muy chulas con tu ex novia, ¿no? Qué suerte tenía contigo.
Tú *(bien):* No quiero ni imaginarme los *hobbies* que me inculcarías tú...
Ella: Yo te daría novelas de terror y te llevaría de viaje a ciudades exóticas y te enseñaría a dar masajes...

Detecta

Para ser bueno en esto, necesitas vivir en el momento y lugar presentes. ¿Recuerdas cuando hablábamos de llevar la atención al AQUÍ y al AHORA en el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento»? Pues si quieres detectar sus méritos y lo que la hace especial y única para ti, esta es mejor ocasión que nunca para cultivar dicha destreza.

Una vez logres sumergirte en el presente, pregúntate lo que te ofrece en lo físico, conductual, textual y contextual:

- **Físico:** ¿Qué rasgos de su atuendo, cara, cuerpo, expresiones, gestos, etc., puedes apreciar logrando que se sienta especial en lugar de un trozo de carne?
  La clave es fijarte en aquello que la hace diferente de otras mujeres atractivas, aquello en lo que ha puesto un especial trabajo o de lo que se siente orgullosa. Quedarte solo con que está «buena», «tiene un culazo», «unas tetazas», etc., es la receta idónea para convertirte en un baboso más. Fíjate en detallas más particulares como su forma de mirar o sonreír, el olor que desprende, su ganchito de nena en el pelo, lo bien que ha combinado los colores, la dureza de su cuerpo trabajado en el gimnasio, etc.

  Ella: ¿Qué es lo que te ha hecho decidir hablar conmigo?
  Tú: *(mal):* ~~Eres muy guapa.~~
  Tú: *(bien)*: No había decidido nada. Simplemente me he tropezado con esos hoyitos en tu sonrisa.

- **Conductual:** ¿Qué hace? ¿Cómo se comporta? ¿Qué clase de reacciones tiene contigo, los demás y sus amigas? ¿Qué te sugiere su forma de actuar o de moverse? ¿Hay algo en su conducta que te llame particularmente la atención? ¿Por qué? ¿Qué efecto te produce?
  Fíjate también en la comunicación no verbal: su armonía o ritmo al moverse, los

gestos o tics encantadores que se le escapan, etc. Evita premiar cosas como «simpática», «maja» que son muy generales y, además, pueden sugerir que no estás acostumbrado a que las mujeres te traten bien.

Tú: *(mal):* Me gusta hablar contigo. Eres muy simpática.
Tú: *(bien)*: Me parece muy sexy el lenguaje secreto que te llevas con tu amiga. Es como estar frente a un agente de la CIA.

- **Textual:** Fíjate en lo que dice y cómo lo dice. ¿Qué jugo puedes sacarle a las ideas que expresan sus palabras? ¿De qué forma las usa? ¿Algún tipo particular de acento? ¿Qué significan las pausas que hace? ¿Qué conocimiento o cualidades exhibe su forma de expresarse? ¿A qué estado emocional apunta?
Como entenderás mejor en el «Mandamiento 8.º Tradúcela», la mayoría de los hombres, prisioneros de la lógica, tendemos a centrarnos únicamente en lo textual y para colmo prestamos demasiada atención a los razonamientos olvidando las emociones que hay detrás.

Ella: Estoy segura de que eso se lo has dicho a un montón de tías, así que no me agobies.
Tú: *(mal):* ~~¿De verdad te estoy agobiando? La verdad es sí que se lo he dicho a alguna, pero no un montón.~~
Tú: *(bien)*: Sí. Pero al decírtelo a ti no siento lo mismo.

En el ejemplo anterior no has respondido a sus palabras, sino a sus sentimientos. Has percibido que ella te decía eso porque sentía que era una de tantas, incapaz de hacerte sentir nada especial. Y, lejos de entrar en el diálogo lógico, le has dado la razón al tiempo que le dabas justo la medicina emocional que necesitaba.
Otra cosa que debes tener presente es que nuestra practicidad masculina nos lleva a obsesionarnos con los resultados de aquello que hacemos, sin prestar atención a la experiencia del proceso en sí mismo y a lo que este nos hace sentir, mucho más significativo para ellas. No caigas en tan común error. Desmárcate.

Ella: *(Te explica la importancia de reciclar).*
Tú: *(mal):* ~~Tienes razón. Reciclar resulta útil porque se ahorra energía, reduce los costos de recolección y el volumen de los residuos sólidos y...~~
Tú: *(bien)*: Te entiendo. Cada vez que oigo el «clinclín» de las botellas al tirarlas en el contenedor de vidrio me siento protector. Como si la Tierra fuese mi cachorro y lo estuviese cuidando.

- **Contextual:** Prestarle solo atención a ella es uno de los errores más comunes entre la mayoría de los hombres. Para sacar el máximo partido de la situación y que ella te perciba como un *Ganador* capaz de hacerse cargo de esta, date cuenta también de lo que ocurre en vuestro entorno y las circunstancias que os acompañan.
Cosas como el comportamiento de sus amigas, su forma de interactuar con barmans, porteros, DJ, la música y sonidos de la sala, su decoración, grupos que la integran, etc., entrañan gran importancia por numerosas razones que escapan a este mandamiento. Pero incluso a la hora de descubrir qué tiene de particular el momento que compartes con ella, prestar atención al contexto en el que las cosas ocurren resulta crucial:

Tú: *(mal):* ~~*(Te pones a hablar de sentimientos justo en el lugar de la sala donde la música está más alta y la gente os da más empujones. Eso te hace parecer desesperado).*~~
Tú: *(bien): (Tras haberla llevado a un lugar tranquilo y agradable):* Me encanta la música y la energía de este lugar. Además, hace juego con esa sonrisa que sacas en momentos estratégicos. *(Y, cuando se ríe, añades)*: ¡A eso me refiero!

Expresa

Si has fomentado que se exprese y has detectado en su esfuerzo lo que te parece especial y único en ella, estás listo para expresarte tú.

En el «Mandamiento 5.º Habla desde ti» has aprendido la regla más básica que debes tener en mente comoquiera que te expreses: hablar desde tu experiencia usando la perspectiva del Yo. ¿Recuerdas?

Ella: ¿Por qué yo?
Tú: *(mal)*: ~~Porque eres guapa y simpática.~~
Tú: *(bien)*: Tu mirada ha tirado de mí como un perro de su amo.

En general, esto lo vas a hacer con dos únicos propósitos: escalar o fomentar.

- Escalar, haciendo avanzar la interacción. Si su inversión o esfuerzo es lo bastante importante para justificar un avance por tu parte —querer conocerla más, quedar con ella otro día, besarla, etc.—, escalarás. El «Mandamiento 7.º Escala o siembra», que estás a punto de conocer, se centra precisamente en cómo llevar a cabo la escalada.

Tú: Me da que tienes madera. Muéstrame tu mayor talento...
Ella: Mira lo que hago con la lengua *(doblando la lengua en una posición imposible)*...
Tú: Guau...
Ella: Y tú, ¿cuál es tu mayor talento?
Tú: Puedo comunicarme sin palabras ni gestos.
Ella: No te creo.
Tú: Cierra los ojos y tápate los oídos *(lo hace y le das un pico suave)*. ¿Qué te he dicho?

- Fomentar mayor inversión. Si tu escalada no se encuentra acorde con su grado de inversión o esfuerzo, evita cometer el siguiente error:

Tú: *(mal)*: ~~¿Cómo te llamas?~~
Ella: María...
Tú: *(mal)*: ~~María es un nombre precioso. ¿Te gustaría darme tu teléfono?~~

Cada uno de tus avances debe ser vivido por ella como una recompensa merecida. Si intentas avanzar sin que se haya esforzado para conseguirlo, te vas a devaluar o vas a perder credibilidad rápidamente. Ya porque no te considere un auténtico *Ganador,* ya porque no sienta que te ha *Ganado,* vas a parecerle un impostor.

En tal caso, ¿qué haces? Conviertes tu Expresar en Fomentar. Lo usas para darle un incentivo que le haga invertir lo necesario hasta que puedas escalar justificadamente. Estarás iniciando el ciclo de nuevo. Ciclo, dicho sea de paso, que JAMÁS se detiene.

Tú: Tu bolso no para de decirme cosas.
Ella: Ah, sí... ¿Qué te dice?
Tú: Que te has dado unos cuantos paseos buscando zapatos a juego, por ejemplo.
Ella: No, en realidad fue al revés.
Tú: *(Vacío)*.
Ella: Me pasé toda una tarde buscando un bolso a juego con mis zapatos.
Tú: Entiendo. Primero zapatos. Luego bolso. El hombre a juego te lo dejas para el final.

En este punto, si tiene novio y quiere que te enteres, aprovechará para decírtelo. En caso contrario, te seguirá el juego.

Ella: Solo me falta eso. Ya está bastante mal la cosa de los hombres como para encima ponerse tiquis con los colores.
Tú: Pues yo veo bastante colorido.

Ella: Aparentemente, pero en realidad todos buscan lo mismo.
Tú: Te escucho.
Ella: Todos quieren sexo y nada más.
Tú: ¿Y tú? ¿Qué quieres?
Ella *(riéndose)*: Sexo... Y algo más.
Tú: Esto suena a conversación interesante. ¿Me equivoco?
Ella: Yo diría que no...
Tú: Fantástico. Invítame a un agua y te enseño el mejor rinconcito de este lugar. Me apetece saber más de ti.

Lo hace y la conduces a una zona del garito donde la música está a un volumen que os permite hablar sin dejaros las cuerdas vocales.

Para lograrlo te has servido de un principio muy simple. A la hora de expresarte, has ajustado tu interés —la recompensa— a su grado de inversión. Cuando esta ha alcanzado el peso suficiente para justificar un avance serio, lo has hecho. Y en todo momento te has servido de la perspectiva del Yo, fomentando o escalando en función del mérito obtenido por ella.

LA FÁBULA DEL MINERO POBRE

Las mujeres atractivas suelen encontrarse con hombres de escaso valor que no están en su liga o con hombres de alto valor que, aun cuando las consideran aptas para el sexo, no se interesan en ellas realmente como personas.

Por distintas razones, ambos tipos de hombre regalan su interés. Los primeros por desesperación sexual; los segundos, porque no la están juzgando como pareja potencial, sino como un trozo de carne susceptible de proporcionarles un buen rato.

Tú eres distinto de ambos. Eres esa lotería que rara vez les toca. ¿Cómo? Explotando su mérito. Es decir, haciendo que ella trabaje y se gane tu interés.

En la práctica, esto lo logras aplicando el ciclo FDE: Fomenta, Detecta, Expresa. Fomentas que ella haga cosas y se exprese, detectas lo que te parece único y especial en ello y lo expresas desde la perspectiva del Yo.

Si lo que has detectado pesa lo bastante como para dar un paso en la interacción, expresas escalando. Si en cambio ella aún no ha invertido o demostrado nada que justifique tu escalada, lo haces fomentando. ¿Comprendido?

Para que nunca se te olvide, cuando apliques el ciclo FDE, concíbete como el minero de oro pobre. Te explico...

Eres un minero de oro pobre, que ha gastado todos sus ahorros comprando una pequeña parcela bajo cuyo suelo cree que hay oro. El problema es que eres tan pobre que ni siquiera tienes una pala.

Así que... ¿qué haces? Comienzas a excavar con las manos desnudas. Lógicamente, el proceso es arduo y te permite sacar muy poca tierra. Tras mucho perseverar encuentras por fin una pepita y... ¿qué haces? Estás sediento, así que la canjeas por dinero y te compras una cerveza bien fresqui...

No. No te compras nada para saciar la sed. Te compras una pala para extraer más tierra. Y sigues con tu trabajo.

Perseveras y, finalmente, encuentras varias pepitas gracias a la pala. Entonces te apetece alquilarte un apartamento frente al mar y disfrutar de un merecido descanso, pero... ¿qué haces?

No haces nada de eso. En lugar de ello inviertes tus ganancias en el primer pago de una excavadora que te servirá para extraer más tierra. Y sigues con tu trabajo.

Perseveras y, finalmente, das con un yacimiento importante del que obtienes unos cuantos lingotes. De nuevo sientes la tentación de gastarte tus ganancias y pegarte la gran vida, pero renuncias a ello. En lugar de hacerlo, compras varias excavadoras y contratas trabajadores a los que diriges para explotar mejor tu yacimiento. Y sigues con tu trabajo.

Perseveras y, finalmente, das con un yacimiento de oro enorme. Al lado de

este, el anterior parecía la uña de un pie. Dicho yacimiento te hace muy, muy rico.

Entonces sí: te compras un castillo en Mónaco, adquieres un helicóptero y un yate, fundas una ONG para acabar con el analfabetismo en el mundo y otra para promocionar a Mario Luna y los científicos de la seducción y... ¡te das esa gran vida con la que siempre has soñado!

Moraleja: Fomentar es excavar; Detectar equivale a encontrar oro; Expresarse traduce en invertir las ganancias obtenidas, ya sea fomentando más —comprando herramientas más potentes— o escalando —gastando el dinero que has ganado.

Si eres sabio, fomentarás con fe hasta que detectes algo y solo escalarás cuando de verdad lo que hayas encontrado pese lo necesario para hacerlo de una forma inteligente.

Advertencia: la fábula solo tiene validez hasta que reúnes suficiente mérito por su parte para justificar la escalada. Reiniciar el ciclo FDE solo sirve cuando ella no ha invertido bastante para pasar al siguiente nivel de la interacción.

Si continúas fomentando cuando ya puedes escalar, ella te tomará por un *Atrapado* con pánico al rechazo o considerará que no tiene nada que hacer contigo. En ambos casos se aburrirá y saboteará la interacción.

Como recordarás, este fue mi principal defecto durante años. Lo sufrí con Lorena, con Varuna y con Alicia. ¿Vas a permitir que te sabotee a ti también?

Y si quieres seguir con la fábula del minero, imagínate que fomentar cuando ella te ha dado lo necesario para que escales, es como encontrar una pepita y seguir excavando sin pararte siquiera a recogerla. Pero esto es algo que te quedará muy claro en el siguiente «Mandamiento 7.º Escala o siembra».

9
MANDAMIENTO 7.º
ESCALA O SIEMBRA

Cómete a la oveja o espántala.
WAYNE ELISE «JUGGLER», taller celebrado en Londres, marzo de 2008

Hay cazadores que acechan a sus presas para emboscarlas cuando menos se lo esperan. Otros las arrollan con su velocidad. Están los que las asedian hasta dejarlas sin aliento. Y tampoco faltan aquellos que tejen trampas de las que sus víctimas no pueden escapar.

El cocodrilo, el guepardo, el lobo, la tarántula son —precisamente por ese orden— ejemplos de los estilos de caza mencionados.

Pero tú no vas a ser uno de ellos. Tú vas a ir más allá. Te vas a dejar de cacerías y te vas a convertir en un agricultor. Cuando puedas recolectar, lo harás. Cuando no, te dedicarás a sembrar. Así de simple.

¿Por qué? Porque, en la vida, los *Ganadores* no cazan. Cultivan.

En la práctica, esto quiere decir que siempre que puedas vas a escalar. Y cuando no puedas escalar, te dedicarás a sembrar y a cuidar tu huerto.

SI SE ESTANCA, VETE SEMBRANDO

¿Recuerdas el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos»? Al hablarte del ciclo FDE te explicaba cómo debes fomentar, detectar y expresar. Cuando llega este último paso, elegirás entre expresar escalando y expresar fomentando. Lo primero lo harás si ella ha invertido lo suficiente; lo segundo si no lo ha hecho.

Sin embargo, en la vida real vas a encontrarte con que las cosas no son siempre tan «de libro». En ocasiones te equivocarás y la interacción se estancará o deteriorará. Otras veces lo harás de matrícula de honor y aun así lo vuestro «no irá p'adelante».

Las razones para que lo vuestro se bloquee pueden ser múltiples. A veces te faltará información, cosa que trataremos en este mandamiento.

En otras ocasiones, ella no se creerá, pese a todo, que seas un auténtico *Ganador* con opciones. Tu trabajo en tal caso será demostrárselo.

A veces dudará de que te haya *Ganado* y, en lugar de quedarte, te convendrá irte dejándole claro que sí que tiene posibilidades de enamorarte completamente por aquello que la hace especial y única.

A la razón por la que la cosa no prospera, que rara vez coincide con la explicación verbal que ella te da, la llamamos objeción.

A irte dejando una semilla destinada a resolver dicha objeción lo llamamos abandonarla dejando veneno o sembrando. En este libro me serviré siempre del término sembrar por razones puramente pedagógicas.

Sea como fuere, hay una cosa que te debe quedar clara en este mandamiento frente a cualquier otra: cuando puedas escalar, escala; cuando no puedas hacerlo, fomenta o vete sembrando. Pero bajo ningún concepto dediques tiempo o esfuerzo a alimentar una interacción que ella ha estancado.

Repito: pase lo que pase, bajo ningún concepto dediques tiempo o esfuerzo a alimentar una interacción que ella ha estancado.

LIBÉRALA DE LA RESPONSABILIDAD DE LA ESCALADA

Y que no te tomen el pelo: ellas quieren acción. Lo que pasa es que:

1. Quieren acción con un *Ganador*.

2. Quieren saber que a dicho *Ganador*, se lo han *Ganado*.
3. En la medida de lo posible, no quieren sentirse responsables de nada que lleve al sexo.

A veces dudará de que seas un *Ganador* o de que estés lo bastante *Ganado*. Otras, no estará segura de si vas a hacer lo necesario cuando sea necesario para que la cosa vaya a más SIN hacerle sentirse responsable de ello.

¿Tu trabajo entonces? No puede ser más simple. Por un lado, tienes que demostrarles que eres el hombre de su vida. Por otro, debes dejarle claro que tú vas a darle acción sin que ella te lo pida. Y, por supuesto, sin que tenga que hacer nada que la deje en evidencia ante sí misma o cualquier otra persona.

Pero ¿a qué me refiero con esto de que NO DEBES dejarla en evidencia? Básicamente, a que no le des opción de sentirse responsable de lo que pueda ocurrir. Ni en su mente ni, desde luego, en la de otras personas.

Te pondré un par de ejemplos...

Tú *(mal)*: ~~¿Qué haces este viernes? ¿Quieres que demos una vuelta para conocernos mejor?~~

Ella *(mal)* ~~:No sé... Es que es el cumpleaños de una amiga. Ya hablamos, ¿vale?~~

¿El problema? Le estás haciendo cargar con la responsabilidad de la escalada. Si te dice que sí, está admitiendo que queda contigo para conocerte, es decir, para ver si se lía o no contigo.

Por eso, estás provocando que se sienta responsable ante sí misma o ante otros de lo que ocurra entre vosotros. A menos que esté desesperada por ligar contigo, estás restándote probabilidades de que la cosa vaya a más. Recuerda que, tanto si todo sale bien como si sale mal, ella quiere poder lavarse las manos ante el resultado.

Tú *(bien)*: Este viernes me voy a salsa. Me está empezando a gustar, pero creo que algún pisotón tuyo podría darle una dosis extra de emoción.

Ella *(bien)*: El viernes no estoy libre hasta las ocho.

Ahora piensa. ¿Te está diciendo que no acaso? Nada más lejos de la realidad. Te está diciendo que sí de una forma que no se note demasiado. Tu obligación es captarlo al vuelo y demostrarle que vas a dirigir la acción hasta llevarla a buen puerto.

Tú: Las ocho es perfecto. Te recojo a las ocho y media.

¿Lo entiendes? Ella debe confiar en que harás lo necesario cada vez que sea necesario. Esto es algo que vas a demostrarle una y otra vez. Es decir, te vas a convertir en escalador. A ella tiene que quedarle claro que, cada vez que haya un hueco, lo vas a aprovechar. Si ella responde bien, ¿qué haces? Sigues escalando.

Ahora pon que no responde bien. ¿Qué haces? Nada. Te quitas el mono de alpinista, te pones las sandalias de agricultor y... te dedicas a sembrar. Pero... ¿recuerdas cómo hay que sembrar?

Para refrescarlo, retomemos el mismo ejemplo. Esta vez, sin embargo, ella aún no está preparada para escalar:

Tú: Este viernes me voy a salsa. Me está empezando a gustar, pero creo que algún pisotón tuyo podría darle una dosis extra de emoción.

Ella: Este viernes he quedado con mi prima. Tenemos que hacer un trabajo para la universidad.

Tú: ¿Un trabajo de?

Ella: Genética molecular.

Tú: ¿Sabes?

Ella: ¿Qué?

Tú: Ya me inspirabas curiosidad antes de saber que te van a dar el próximo Nobel por revertir el envejecimiento. Pero ahora voy a contar cada segundo hasta que termines el trabajo.

Ella: Jajajá... ESO se lo dirás a todas...

Tú: Eso no es lo que te dice tu intuición.

Recuerda. Cuando ella te percibe como un Ganador, necesita que le recuerdes una y otra vez que tiene posibilidades contigo. Y descuida. Su experiencia le dice que tal cosa como un Ganador Ganado —príncipe azul en su idioma— no existe. Pero sus anhelos no le permiten apartar la vista de dicho sueño.

Ella: *Jajajajá... Menudo pillo estás hecho...*
Tú: *Este pillo acaba de descubrir que tiene una debilidad. Así que te voy a llamar dentro de poco...*

Por mucha cara que ponga de que no le duele, sigue golpeando en ese punto. En realidad, la estás haciendo polvo.

Ella: *¿Vas a ponerte pesadito conmigo?*
Tú: *Mucho. Pero tú vas a estar tan tontita conmigo que no te vas ni a enterar.*

Tontita conmigo = colgadita por mí. Tranquilo, ellas lo entienden y tontita les deja más espacio a la imaginación. Por eso, les gusta más.

Ella: *¿Y tampoco me voy a enterar de que no tienes abuela?*
Tú: *Todo a su tiempo, cariño. La conocerás cuando llegue el momento.*
Ella: *¡¡¡Pero tú!!! Jajajajá...*
Tú: *Suerte con el trabajo, ¿vale? Estamos en contacto. Besos.*
Ella *(suspirando): Besos...*

Con un final así, has dejado de escalar, pero te has ido sembrando. Si tenía alguna sospecha de que a) no eres un Ganador, b) no tiene posibilidades de Ganarte o c) la vas a hacer sentirse responsable de la escalada, se le ha disipado ya completamente. En otras palabras: has resuelto la objeción. Has dejado tu semilla. Ahora solo necesita tiempo para germinar.

Dáselo. Y, como buen agricultor, ahora debes dedicar tu atención a otros menesteres: tu carrera musical, tus clases de baile, tu curso de inglés, tu grado universitario, tu forma física, etc.

Pues, como te repetiré hasta la saciedad en el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale», para ligar, necesitas tener algo mejor que hacer que ligar. Una pasión, lo que sea. Y si dicha pasión consiste en algo que te permite conocer más mujeres de calidad o te transforma en alguien más atractivo —es decir, más Ganador o más susceptible de conectar con ellas para ser Ganado—, mejor que mejor.

¿Estás ya dedicándote a tu pasión o a otras mujeres? Genial. ¿Sientes que el tiempo vuela? Fantástico. Te aplaudo. Al cabo de unos días es probable que recibas un mensajito como este:

Ella: *Hola, pesadito. ¿No me ibas a presentar a tu abuela? (Traducción: «Luz verde. Ponte de nuevo el traje de alpinista»).*
Tú: *Hola, tontita. Mi abuela está deseando conocerte y yo, dar un paseo contigo por el puerto. ¿Qué planes tienes?*

¿Lo ves? Ella sabía perfectamente con quién estaba hablando. Le habías enseñado los dientes a la oveja y esta ha vuelto. ¿Conclusión? Quiere que te la comas. Y viene a ti porque sabe que lo vas a hacer de un modo que le evitará sentirse responsable.

Si al llegar este punto tú no hubieses escalado, ella se habría sentido profundamente estafada. Todo lo que hubieses proyectado hasta ese momento le habría parecido un fraude. Y es que, llegado el momento de escalar, cualquier otra acción es un error.

Cuando la hortaliza esté madura, recoléctala

Para entender esta necesidad de escalar, imagina que estás sentado en el asiento del acompañante de un coche, completamente fascinado por lo buen conductor que es la persona que está al volante. Lo hace todo perfecto, hasta el punto de que tu confianza en ella es total.

De repente, en una avenida muy transitada, comienzas a observar que se para cuando los semáforos están en verde. ¿Qué piensas ahora del conductor?

Algo huele a chamusquina, ¿no es cierto? Pues a ella le ocurre lo mismo: de golpe y porrazo, va a ponerse a sospechar que, quizá, no seas un verdadero Ganador.

Volviendo a la analogía del huerto, cuando hay que cosechar, hay que cosechar. Tan pronto como la hortaliza te muestre que está en su grado óptimo de madurez, tu obligación es recolectarla. Si no lo haces, puede pasarse o simplemente llegar un animalito de discoteca y comérsela.

Si has entendido bien los mandamientos previos, estarás de acuerdo conmigo en que esta directriz no entra en modo alguno en conflicto con lo que aprendiste en el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos».

Entonces te expliqué que la fábula del minero de oro solo se aplica cuando ella no ha hecho suficientes méritos para ganarse tu escalada. Pero que, tan pronto como lo ha hecho, debes dejar de lado la pala por un momento y recoger la pepita. Si sigues excavando sin recogerla al menos, ¿de qué te sirve tu trabajo?

Visto así, escalar parece simple. Y lo es. El problema es que, para muchos hombres, mostrar interés sexual abiertamente a una mujer atractiva se les hace cuesta arriba. Orgullo mal entendido, miedo al rechazo u oleadas de adrenalina nerviosa les impiden mostrar su cara de hombre con polla y sin complejos que se siente cómodo con su sexualidad y no tiene nada que ocultar.

Como habrás constatado una y otra vez por mi relato introductorio, yo era uno de ellos.

El magnetismo del lobo

Si tu caso es remotamente similar al mío, nada de lo que aprendas en este u otro libro va a resultarte de utilidad alguna hasta que resuelvas el problema. De hecho, por mucho que te explique lo que tienes que hacer o decir, hay un noventa por ciento de probabilidades de que lo hagas mal.

¿Por qué? Porque todavía te falta lo esencial. Te falta el magnetismo del lobo. Para adquirirlo, conviértete primero en lobo.

Tú: *Hola...*
Ella: *Hola...*
Tú: *Me gustaría presentarme, ser educado y todo eso. Pero.*
Ella: *¿Pero...?*
Tú: *Me está apeteciendo tanto hacerte mía que me cuesta concentrarme...*

Piérdele el miedo a la sangre. Hazte atrevido y osado. Recréate en la tensión sexual y en los altibajos emocionales. Disfruta desconcertando, provocando, contradiciendo, decepcionando y violentando. Aprende a morder sin miedo y a desatar tu instinto animal. Hazlo como sea. Paga el precio.

Si te sientes demasiado cordero, no te obsesiones TODAVÍA con liberarlas del peso de la escalada. Cuando seas lobo, ya aprenderás. Es más fácil para un lobo comportarse como un corderito que para un corderito comportarse como un lobo.

Además, si siempre has sido un borreguito y adoptas el disfraz de borreguito es muy posible que tan solo logres potenciar tu naturaleza de borreguito y jamás llegues a convertirte en un depredador.

Para saber de dónde partes, hazte las siguientes preguntas:

- *¿Puedes parar ahora mismo a la primera mujer que pase por la calle, cogerla de las manos y confesarle la pasión desenfrenada que sientes por*

ella?

- *¿Puedes lanzarte sobre tu mejor amiga con la clara intención de arrollarla sexualmente?*
- *¿Eres capaz de mirar a una chica a los ojos durante segundos antes de besarla, de oler la tensión sexual y el nerviosismo que generas en ella y recrearte en todas estas cosas?*

Si la respuesta es no, si todavía no puedes disfrutar de la sangre y chapotear en ella, es que tu transformación no está completa. Así que no te des excusas. Recuerda que no ser un lobo, es una limitación más.

Por ello, proponte desde ya hacer cada día algo que te saque un poco de tu zona de confort con las mujeres. Empieza planteándote retos simples y, a medida que te vayan resultando progresivamente más fáciles, incrementa poco a poco el grado de exposición sexual.

Puedes empezar sosteniendo la mirada a esa cajera atractiva algún segundo más de lo que estás habituado. Quizá seas capaz de hacer esto pero te cueste hablar más pausado o sin usar muletillas. Acaso todo eso lo hayas superado y, sin embargo, aún te resulte difícil crear vacíos, tal y como aprendiste en el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos».

No me importa cómo lo hagas ni el ritmo de progreso que consideres más adecuado para ti. Lo crucial es que no te engañes y que apliques en todo momento el principio «Kaizen: mejora constante». Hazlo, compárate solo contigo y verás que, un día no muy lejano, podrás acercarte a una atractiva desconocida en un parque y, con la cara del que trae una buena noticia, decirle algo como:

***Tú:** Hola. Me gustaría descubrir de dónde vienen estas ganas de arrancarte la ropa a mordiscos y hacerte cosas prohibidas hasta dejarte afónica de placer.*

Las tácticas vendrán más adelante. Las tácticas son para lobos que pretenden juguetear con su disfraz de corderito. Pero, antes de llegar ahí, necesitas ser uno de ellos. Sentirte cómodo flirteando y generando energía sexual con una chica que te atrae. Ese, y no otro, debe ser tu primer objetivo.

Antes que otra cosa debes, pues, aprender a enseñar los dientes. Y, ya que estás, empieza también a desvincularte del resultado según te indica el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale».

Recuerda, eres un lobo. Enséñale los dientes a la oveja. Si la oveja no se aparta, te la puedes comer. ¿Te lo repito? Cómetela o espántala.

***Tú:** Tienes cinco segundos para largarte de aquí...*

***Ella:** ¿Por qué?*

***Tú:** Es todo lo que puedo aguantar sin besarte... Cinco... Cuatro... Tres... Dos... Uno... (y la besas).*

Sin cara de psicópata, por favor. Relajado, sueltecito y gracioso, ¿vale? La cuestión es que tú le has enseñado los dientes a la oveja. Si no se va, te la puedes comer. Entre nosotros, es lo que se conoce por indicador de interés pasivo.

Ni siquiera tienes que ser la leche de creativo. Basta con comentarios muy normalitos. Como:

***Tú:** Deja INMEDIATAMENTE de contarme cosas tan guays sobre ti o me veré obligado a llevarte a mi terraza favorita.*

***Ella:** (Te sigue contando cosas guays).*

***Tú:** Está bien, tú ganas. Dame tu teléfono.*

O:

***Tú:** Joder, me encanta cómo hueles. Me está costando horrores no besarte. Fuera de aquí (le das un pequeño empujón con el brazo).*

***Ella:** (No se aparta).*

***Tú:** (La besas).*

En realidad, cuando un seductor tiene mucha experiencia, no suele ir contando los indicadores de interés pasivos o activos que le lanza una mujer. Se limita a constatar que la «temperatura de compra» está alta, y lo aprovecha.

¿Convencido ya de que debes escalar tan pronto como se presenta una ventana de oportunidad? Te daré otra razón para hacerlo. Se llama lógica retroactiva.

La lógica retroactiva

Se trata de un principio básico de la psicología femenina, que vendría a resumirse en que:

a. Un hombre piensa: quiero hacer esto, luego lo hago.

b. Una mujer piensa: he hecho esto, luego quería hacerlo.

En mayor medida que el hombre, la mujer define sus deseos actuales en función de su comportamiento en el pasado. En tanto un hombre se dice: «Esa mujer me atrae, así que voy a acostarme con ella», la mujer se dice: «Me he acostado con ese hombre, así que debe de atraerme».

O sea:

Tú: *Juana me atrae. Va a ser que me voy a acostar con ella rapidito.*

Ella: *Qué rapidito me he acostado con Juan. Va a ser que me atrae.*

En la vida real, el principio de la lógica retroactiva interactúa con otras leyes. Por ejemplo, la ley de la oferta y la demanda.

Pon la ley de la oferta y la demanda a trabajar para ti

La ley de la oferta y la demanda establece que, comoquiera que dos personas interactúan, aquella en mayor demanda tiende a ser percibida por la otra como el premio sexual de forma natural.

Pues bien, antes de que hayáis mantenido una relación sexual, la ley de la oferta y la demanda actúa en su favor con más fuerza que después de haberlo hecho.

En tu caso, ocurre exactamente lo contrario: antes de que hayáis mantenido una relación sexual, la ley de la oferta y la demanda actúa en tu favor con menos fuerza que después de haberlo hecho.

Esto quiere decir que, si antes de conoceros gozáis ambos de una demanda similar previamente al sexo, la ley de la oferta y la demanda ejercerá mayor poder en su favor. Y, tras acostaros, en el tuyo.

A medida que adquieras experiencia con las mujeres, constatarás el poder de este principio cuando, aquellas chicas que no respondían a tus llamadas, tras mantener una relación sexual contigo te envíen mensajes como:

Ella: *Cómo cambian las cosas. Ahora no me lo coges tú.*

No hace falta aclaración, ¿verdad? El propósito de los diez mandamientos, como el de todas mis enseñanzas, no es otro que el de lograr que la ley de la oferta y la demanda comience a trabajar más para ti de lo que lo ha hecho hasta la fecha.

¿Por qué? Porque, después de todo, el mundo se divide en dos tipos de personas: aquellos que la mayor parte del tiempo encuentran a la ley de la oferta y la demanda de su parte y aquellos que la tienen en su contra. O sea, están los que disfrutan de sus efectos y los que los sufren.

Junto a ricos, guapos, poderosos y famosos, las mujeres atractivas se hallan en el primer grupo. Si no eres muy guapo, rico, poderoso o famoso, ni tampoco una mujer atractiva, es más que probable que ahora mismo la ley de la oferta y la demanda esté actuando contra ti.

A menos, claro está, que sepas comunicarte como un Ganador Ganado. La

mayoría de hombres que han aprendido a hacer esto sin descuidar otras áreas importantes de su vida como la economía o la salud, han logrado inclinar la balanza a su favor.

Durante los periodos libres de compromiso con una persona concreta, gozan de compañeras sexuales reales o en potencia. Algo que nosotros llamamos «el huerto».

Por eso, cuando no están escalando con una mujer concreta, mejorando su vida o disfrutando de una de sus pasiones de Ganador, los encontrarás cuidando de sus «cultivos». Han logrado sacar adelante un huerto fértil y próspero. Algo que, por suerte para ti, incide directamente sobre la ley de la oferta y la demanda.

Pues, cuando tienes tu pequeña huerta funcionando a pleno rendimiento, logras que la ley de la oferta y la demanda trabaje en tu favor. ¿Por qué? Sencillamente, porque el huerto pondrá a tu alcance la oportunidad de salir y disfrutar del sexo con tantas mujeres que te gustan, que estas tendrán que esforzarse y hacer cola.

Y, como bien sabes, ser preseleccionado por otras mujeres es un rasgo inconfundible de todo Ganador. Así que, cada vez que las mujeres «huelan» o intuyan tu huerto, vas a resultarles más atractivos.

Tiene sentido, ¿verdad? Tan pronto como sientes que tienes opciones reales, comienzas a adquirir rasgos de Ganador sin proponértelo. Es una especie de círculo vicioso positivo. Si te aplicas, llegará un momento en que serás la versión masculina de una mujer atractiva. Entonces, todo lo que antes te resultaba forzado, nacerá de ti de manera natural:

***Ella:** ¿Qué colonia llevas?*

***Tú** (la coges de la cintura y le dices): Por lo visto, una que huele muy bien. Soy... (tu nombre).*

Sin darte cuenta, te relajarás, dejarás de intentarlo demasiado —«Mandamiento 9.º No te esfuerces»— y tu cotización se disparará. Contarás con preselección femenina, por lo que te resultará más fácil que ya desde el principio te asuman como Ganador.

También aplicarás el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos» de manera inconsciente. Y lo harás por una razón muy simple: necesitarás tachar mujeres atractivas de tu lista de pretendientas. Por más que busques la manera, no podrás sacar tiempo para todas.

Te sentirás a gusto mostrando interés sexual por una mujer y te encontrarás cómodo en compañía de cualquiera de ellas. Gracias a esto, no te costará hacerle sentir que te ha Ganado a la princesa de tus sueños cuando esto ocurra de verdad.

Por si esto fuera poco, habrás desarrollado muchas habilidades. Proporcionarle emociones únicas a una mujer será pan comido para ti. Además, puesto que exigirás divertirte, el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento» se convertirá en una de tus costumbres más arraigadas.

Esto es lo que tenderá a ocurrir de forma completamente natural tan pronto como logres sacar adelante tu pequeño huerto y poner a la ley de la oferta y la demanda trabajando para ti.

¿Cómo sabrás que has llegado a ese estadio de tu desarrollo? Lo sabrás porque podrás conocer y acostarte con más mujeres de las que tu tiempo te permitirá.

En pocas palabras, lo sabrás cuando te veas obligado a ir «eliminando» candidatas. Y si alguna de ellas te acaba llenando lo suficiente para dedicarle tu «exclusividad», aún te deberás deshacer de muchas más.

Pero aún hay más razones para escalar. ¿Quieres que te dé la más potente de todas? Allá va: a las mujeres les excitan los osados.

ESPECULA CON EL RIESGO PERCIBIDO

Los psicólogos evolucionistas te lo dirán: a esa vecinita tuya le ponen los intrépidos. Especialmente cuando está ovulando. Por esta razón, ellas no nos lo van a poner fácil. Si lo hiciesen, no podrían diferenciar entre el cobarde y el audaz.

Ellas quieren que des el paso, que les demuestres que estás dispuesto a cargar con el riesgo.

Por suerte, cuanto más te intimide la idea de hacer algo, mayor es la certeza de que intimida a tus competidores. Así que, en la medida en que seas atrevido, menor es tu competencia.

Alégrate, pues, de que las mujeres nos lo pongan tan difícil. Gracias a eso, puedes desmarcarte del 99,9 por ciento de los hombres. Incluso de aquellos que lean estas líneas, muy pocos serán los que se atrevan a vencer su timidez a partir de cierto punto.

Y esta predilección de las mujeres por los hombres con arrojo no es solo un secreto compartido por los mayores seductores de la Tierra. Decenas de estudios psicológicos nos confirman, una y otra vez, que los amantes del riesgo les excitan. Especialmente cuando se trata de mantener una aventura.

Ahora bien, ¿qué riesgos? Todos los riesgos.

El quid de la cuestión está en que algunos de estos riesgos son reales y otros simplemente percibidos. Por suerte, todos ellos tienen el mismo efecto sobre la libido femenina.

En tu mano está vivir bajo el lema «Life fast, die fast», con la esperanza de echar algún casquete antes de sufrir un accidente o meterte en algún lío serio, o usar la inteligencia.

Si te interesa esta última opción, lo que te dice la inteligencia está muy claro: evita el riesgo real y explota el riesgo percibido. Te pondré ejemplos:

Tirarse en paracaídas es estadísticamente menos arriesgado que subirte al volante de tu vehículo. Sin embargo, ¿cuál de las dos actividades es percibida como más «de riesgo»?

Está muy claro, ¿no? Volviendo al tema de la escalada, los hombres estamos biológicamente programados para que nos aterre comunicarle en serio nuestro interés sexual a una mujer. Y cuanto más atractiva sea, más.

La evolución explica el origen de esta fobia. Aunque irracional en nuestros días, dicho miedo ayudó a tus antepasados cavernícolas a seguir con vida.

Si en aquella época no eras una de las figuras masculinas dominantes de la tribu, al acercarte a una mujer fértil y atractiva con propósitos sexuales era bastante probable que pasara una de estas dos cosas:

— Que el grupo de súper machitos te diese una paliza y te expulsase de la tribu. Y eso siendo optimistas.

— Que ella te despreciase y, para colmo, se corriese la voz entre el resto de mujeres jóvenes y fértiles de la tribu, restándote atractivo entre estas para el resto de tu existencia.

Si en lugar de tratarse de una mujer de tu propia tribu, pertenecía a otra, las probabilidades de que tu cráneo acabase aplastado bajo un pedrusco con el autógrafo del líder de la tribu rival eran bastante altas.

Pero... ¿y ahora? Aunque ahora esas cosas ya no pasan, nuestros genes siguen estando diseñados para aquel entorno y no el actual. Este hecho explica el terror que sentimos tanto a la hora de «declararnos» a esa amiga de años que está como un tren como a la de entablar conversación con una desconocida potente.

En suma: la información que tu circuito emocional y aquella que te proporciona tu análisis racional están desincronizadas.

A veces, atravesarás situaciones en las que sentirás que existe un gran peligro, pero no habrá amenaza objetiva. Análogamente, te verás involucrado en circunstancias que no activan tus alarmas de peligro y, sin embargo, entrañarán un riesgo serio para tu vida o aquello que más valoras en ella.

Súmale a eso un condicionamiento social que lleva años disuadiéndote de expresar tu sexualidad y de socializarte con desconocidas y te perdonarás la próxima vez que la idea de abordar a una beldad —y no digamos ya de mostrar interés sexual— libere oleadas de adrenalina en tu torrente sanguíneo.

Pero, como te comentaba, por suerte las cosas han cambiado. Y aunque la sensación de riesgo subjetivo persiste, el riesgo real ha desaparecido.

Gracias a la revolución feminista, las mujeres tienen derecho a acostarse con quien les plazca. Al ejercitar dicha libertad, le están dando a los hombres la de ofrecerle «su producto» en una especie de «libre mercado romántico-sexual». Por eso, ya no está mal visto ni por la sociedad ni por la ley que un hombre le tire los

tejos a una mujer, siempre que lo haga con educación y sin presiones.

Si alguien te agrede o amenaza por intentar conocer a una mujer, a) puedes denunciarlo y b) ¿por dónde sales, tío? Búscate ya un entorno más civilizado y deja que los problemáticos se entiendan entre ellos.

A fin de cuentas, tú eres un consumidor, y si algún tipo de ambiente nocturno te hace sentir amenazado, lo último que te interesa es contribuir al florecimiento de dicha zona. Mueve tu precioso trasero y tu cartera a otro entorno donde se respete la libertad de la mujer para elegir y la del hombre para ofrecerle sus atenciones.

Recapitulando... En la mayor parte de ambientes civilizados, acercarte o flirtear con una chica entraña menos riesgo que ponerte al volante de tu coche. Aun así, a ti y a mí nos sigue intimidando.

Otro dato interesante: a ella, sus genes también la han programado para detectar cuándo un hombre está llevando a cabo un comportamiento arriesgado y cuándo no. Y puesto que ambos compartís el mismo pasado evolutivo, las situaciones que tus emociones interpretan subjetivamente como arriesgadas, ella las va a codificar del mismo modo.

Pero aquí no acaba todo, porque... ¿sabes lo mejor? En tu día a día, esto se traduce en que si eres valiente, atrevido, intrépido, osado, fresco, cara dura, audaz o temerario a la hora de acercarte a ella, mostrarle tu interés sexual o llevar la iniciativa en la escalada... ¿sabes lo que pasa?

¡¡Exacto!! Ella lo interpreta como que eres todo eso —y más— en el resto de ámbitos de la vida. O sea, te mete en la categoría que reserva a los machitos alocados con los que le gusta mantener relaciones basadas en el sexo.

Sus genes le van a gritar: «Nena, si tienes que montártelo con alguien... ¡¡¡que sea con este!!!».

Este interruptor sexual está tan arraigado en su sistema biológico que, aun cuando todos los hombres fuesen osados, el atrevimiento seguiría resultando atractivo para las mujeres.

Del mismo modo que el que haya ahora más chicas que se cuidan, van al gimnasio o se ponen pecho de silicona no hace que tú o yo nos decantemos por las pocas que quedan sin curvas, con el cuerpo flácido y de aspecto poco sano, ellas no van a desarrollar atracción por los cobardes, temerosos y dubitativos solo porque haya más hombres que se sientan cómodos en su rol masculino activo.

Aclarado esto, tengo otra buena noticia que darte:

No es el caso. O sea, no es en absoluto el caso.

Vamos, que la inmensa mayoría de hombres que nos rodea a ti y a mí son totalmente incapaces de sacar partido del riesgo subjetivo. Por eso precisamente ofrece al seductor, al poner la ley de la oferta y la demanda a su favor, tantos dividendos.

Y hay más noticias... La tercera buena noticia es que la timidez natural se educa de la misma forma que un buen boxeador aprende a no cerrar los ojos cuando le viene un golpe.

No importa lo tímido que te consideres. Con disciplina y práctica, puedes convertirte en uno de los tíos más atrevidos del planeta. Te hablo por experiencia.

Y es ahí, en ese tipo de trabajo, donde tu atractivo obtiene jugosas cuotas de rentabilidad: tú eres percibido como un osado aventurero cuando tu comportamiento es, en realidad, de bajo riesgo.

Como ves, los grandes tesoros del riesgo, los márgenes descomunales de beneficio, se encuentran precisamente en los riesgos percibidos o subjetivos. Nunca en el riesgo objetivo, que rara vez compensa.

Y ¿cómo saber si estamos hablando de riesgo percibido o de riesgo objetivo? Fácil. Todo aquello que te hace temblar de pánico pero que, una vez analizado, no supone un riesgo mayor que iniciar un trayecto al volante de tu coche es un riesgo subjetivo.

Opuestamente, un riesgo objetivo puede activar tus mecanismos de miedo o... ¡¡puede no hacerlo!!

De hecho, el asunto es tan irónico como trágico. Por desgracia, existe una mayoría de tíos que experimenta menos miedo al pisar a fondo el acelerador, al enchufarse un ciclo hormonal o meterse una raya de farlopa que acercándose a hablar con una desconocida en pleno día o mostrándole interés sexual a su mejor

amiga.

Así que ya lo sabes... La próxima vez que experimentes miedo —y no haya una razón objetiva para sentirlo—, piensa que se trata de un buen síntoma. Justo en el momento en que se te hiela la sangre, dite a ti mismo: «Enfrentarme a estas emociones me hace más atractivo. Voy por buen camino. Cuanto más me adentro por él, más son los competidores que van cayendo a mis espaldas».

Pues mayor será, en efecto, el número de hombres incapaces de seguirte.

¿Te ha quedado ya claro que tienes que aprovechar las oportunidades de escalar? Pues bien, ha llegado el momento de que te hable de algo que tus escaladas necesitan. Me refiero a que, cada vez que escales, vas a necesitar un qué, un por qué e información.

En la práctica, esto quiere decir que ella necesita saber qué puede esperar de tu escalada concreta, por qué quieres hacer que dicho avance tenga lugar y, finalmente, que cuentas con la información necesaria para llevar a cabo dicho avance sin hacer peligrar su situación.

QUÉ, POR QUÉ E INFORMACIÓN

A continuación te explicaré algunas cosas que debes tener en cuenta al incluir estos tres elementos en tu escalada.

- ***Qué:** Si ella no está al tanto de lo que puede esperar de tu siguiente avance, se va a sentir amenazada. ¿Cómo sabe que no la vas a poner en una situación incómoda o de difícil escapatoria?*
  Cuando le propongas algo, te conviene que se pueda hacer una idea de lo que le aguarda para que pueda sentirse segura aceptando tu propuesta. Intenta que sea algo no amenazante, con lo que pueda comprometerse sin tener que cargar con la responsabilidad de la escalada y que ofrezca una vía de escape.
  Por último, evita en la medida de lo posible poner el cuello bajo el hacha del verdugo. Si le haces una pregunta cuya respuesta es «sí» o «no», va a resultarle tentador decirte que no aun cuando pueda apetecerle tu propuesta.
  Por un lado, al hacerlo restringes sus opciones de respuesta —va a sentirse más atada— y le demuestras que te falta experiencia; por otro, le haces cargar con demasiada responsabilidad sobre la escalada si acepta tu invitación.

  ***Tú:** ~~¿Te viene bien quedar un día de esta semana y te invito a cenar?~~*

  A esto me refiero cuando hablo de poner el cuello bajo el hacha del verdugo de hacerla cargar con demasiado peso. Además, puede que se sienta atrapada con un entorno tan «de cita».
  Por si esta fuera poco, invitando a una chica a la que apenas conocemos, incrementamos las probabilidades de que nos tome por desesperados, transgrediendo el «Mandamiento 4.º Créetelo» y el «Mandamiento 9.º No te esfuerces».
  Mucho mejor adoptar un enfoque diferente basado en afirmaciones de preferencia:

  ***Tú:** Me gustaría combinar esa sonrisa con mi zumería favorita. Cuéntame tus planes.*

  Te has limitado a decirle lo que te gustaría hacer, con lo cual ella no se siente tan presionada.
  Además, puede confiar en que tú te vas a hacer cargo de la responsabilidad de la escalada. Tu proposición es informal y poco amenazante: tomarte un zumo con ella en un lugar público, del que ella se puede ir con relativa facilidad y sin necesidad de utilizar una excusa elaborada.

Y el zumo natural es algo en sí que evoca salud, jovialidad y no se asocia con las encerronas sexuales —aun cuando, en la práctica, la zumería podría estar bajo tu casa.

Al preguntarle por sus planes, extraes información esencial sobre estos que te evita proponerle una cita el día equivocado; al mismo tiempo, no le estás diciendo que cualquier día de la semana te viene bien, lo que te haría parecer desesperado.

- ***Por qué:*** *Cuando escalas con una mujer, es mejor que sepa por qué quieres que lo vuestro vaya a más. En caso contrario, va a ser ella la que busque razones por ti y es probable que estas no jueguen en tu favor: «Solo quiere llevarme al huerto, le intereso como amiga, no tiene una vida propia ni nada mejor que hacer, quiere sacar algo de mí, en realidad le gusta mi amiga, pero yo le parezco más fácil», etc. Dale tú esa razón.*

Tú: *Me gusta cómo te mueves.*
Ella: *¿Ah... sí?*
Tú: *Me da que sientes el movimiento cuando andas.*
Ella: *¡Qué fuerte! De pequeña hacía ballet clásico...*
Tú: *Soy... (tu nombre).*
Ella: *Ana... Encantada.*

Como ya has visto en el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos» al abordar el ciclo FDE, el peso de dicha razón debe encontrarse a la par con el de tu escalada. Si no lo tiene, te in teresa seguir fomentando y detectando méritos en ella que te permitan ir a más de un modo justificado. Así que... ¿por qué quieres escalar? ¿Cuál es tu razón para dar un paso? ¿Qué ha hecho para impresionarte o gustarte? ¿Qué has encontrado en ella que te parece especial y único? Si enfocas la escalada como una recompensa inmediata a su mérito o percibes que ella siente que has llevado a cabo un intenso ciclo FDE, puedes dar por sentado que el porqué se encuentra implícito en vuestra comunicación previa y no necesites proporcionárselo de forma verbal:

Ella *(tras hablarte de otras virtudes): Y también soy cinturón marrón de taekwondo.*
Tú: *Guau... Allí hay menos ruido. Vamos. (Y la llevas a un lugar apartado).*

En este caso, le has dado un qué —estar con ella en un lugar sin ruidos— sin expresar el porqué con palabras.

Pero existe y es obvio para ambos: ella lleva un rato trabajando para impresionarte y, el dato concreto de que sea cinturón marrón de taekwondo, ha hecho que te entren más ganas de conocerla.

Esto te impulsa a aislarla de su grupo de amigas y, al margen de lo que decida ella, va a parecerle una reacción natural de un Ganador que puede ser Ganado.

Sin embargo, siempre que consideres que pueden quedar dudas sobre la razón por la que quieres escalar, te conviene disiparlas todas verbalizando tu porqué.

Recuerda que, en tal caso, tu porqué debe partir de la perspectiva del Yo y, al igual que tu qué —del que por cierto debe ir acompañado— ser específico y concreto:

Ella: *¿Quieres que te traiga algo de la barra?*
Tú: *¿Eres siempre así de complaciente o lo haces solo con los guapos?*
Ella: *De momento lo hago contigo porque me caes bien. De hecho, me siento a gusto en tu compañía, como si te conociera de más tiempo.*
Tú: *Eso, unido a todos tus encantos, merece un paseo por la playa. (Ella deja escapar una risita tonta y tú le pasas tu móvil con el 6 marcado para que escriba en él el resto de su número).*

Esta vez le has dado varios porqués: su complacencia, el hecho de que se sienta a gusto contigo y te lo diga y «todos sus encantos» de los que, como buen seductor, ya le has hablado en ciclos FDE previos.

- ***Información:*** *La reputación de una mujer es frágil y valiosa. Como un lujoso jarrón de porcelana. Si te acercas a esa delicada pieza con los ojos vendados, su dueña puede empezar a ponerse muy nerviosa. Y va a hacer todo lo posible para apartarte de él.*
  ¿Tu trabajo? Quítate la venda DELANTE DE ELLA. *Hazle saber que no vas a ciegas. Entonces ella se relajará en tu compañía y, si le apetece, te dejará acercarte a su vasija.*
  En esta analogía, el jarrón es su reputación, su intimidad y, en última instancia, su vida sexual. Demostrarle que no vas a romperlo equivale a extraer la información relevante de un modo que ella sepa que sabes.
  La idea es simple: ella debe tener confianza en que ves por dónde pisas, de modo que no vas a cometer ninguna estupidez que la deje en evidencia o haga peligrar la percepción que los demás —pareja, familiares, conocidos o compañeros de trabajo— tienen de ella.
  Para lograrlo, no te conformes con informarte sobre sus circunstancias. Además hazle ver, de forma sutil pero contundente, que estás al tanto de estas.
  Esto es algo que te conviene que ella tenga completamente claro antes de iniciar cualquier escalada importante.

Tú *(mal):* ~~*(Intentas besarla delante de la gente de su grupo, sin saber quiénes son estos ni qué relación tiene con ellos)*~~.

Tú *(bien): ¿Por qué tu jefa me mira como si estuviera celosa?*
Ella: *No es mi jefa. Es una amiga.*

Ahora ya sabes un poco más de la relación que la une a su compañera, pero nunca está de más seguir averiguando. A veces, para que ella te revele información sobre sí misma, no hay nada como darle un poco sobre ti:

Tú: *Es importante elegir a la gente con la que sales. En mi grupo de antes había un chico que, en lugar de relajarse y disfrutar, parecía que salía solo para pregonar después lo que hacíamos el resto. Nos sentíamos juzgados. Al final, acabamos pasando de él.*
Ella: *Ya sé a lo que te refieres. Yo también tengo una prima a la que le encanta el marujeo, pero siempre le acabo dando alguna excusa. Pero Gema (señala a su compañera) no es de esas, con ella me siento súper a gusto.*

Eso te da más margen. Es posible que incluso puedas besarla mientras tu amigo le da conversación a Gema.
Pero lo más importante no es eso: lo más importante es que ella sabe que no te gusta pisar en firme y, por tanto, le estás empezando a parecer la clase de chico con el que se puede relajar y, llegado el caso, hacer locuras.
Por suerte para ti, hay pocos hombres con los que las mujeres sientan que pueden abandonarse sin poner en peligro su reputación. Convertirte en uno de ellos te da una ventaja enorme frente al resto.

Recordatorio

Tener un poco de morro y de frescura a la hora de ir a más con una mujer, lejos de restarte posibilidades, te hace más atractivo, incluso cuando no te sales con la tuya. Además, la lógica retroactiva nos sugiere que los avances tienden a jugar en tu favor, en tanto que el estatismo o el retroceso lo hace en tu contra.

Por eso, escala siempre que su grado de inversión, esfuerzo o cualidades

mostradas te permita hacerlo de forma justificada. Mostrar más interés del que ella se ha ganado o del necesario para escalar se conoce por regalar y devalúa tu producto.

Cuando no puedas escalar, márchate sembrando —solventando la objeción real, que rara vez es la que te cuentan ellas— y dedícate a otras «hortalizas» de tu huerto o a trabajar sobre aspectos de tu vida que a la larga te harán más atractivo. Es decir, más Ganador susceptible de ser Ganado.

Tu lema debe ser: «Cómete a la oveja o espántala...». O sea, nunca te quedes sin enseñarle los dientes. Si tras hacerlo sigue ahí, te la puedes comer.

Antes de escalar te conviene recabar datos que pueden resultarte útiles: cómo ha venido, con quién vive, a qué horas trabaja, etc. Sobre todo, necesitas aquella información cuya carencia podría ponerla a ella en un aprieto, haciendo peligrar la percepción que otras personas importantes en su vida tienen de ella. Y más importante aún que conocer dichas circunstancias, lo es que ella sepa que las conoces.

Además de información, para cada escalada te hace falta un qué: aquello que esperas que ocurra entre vosotros, de forma específica, concreta y poco amenazante.

También necesitas que ella sepa por qué quieres escalar. Dicho por qué puede ser verbal o encontrarse implícito a lo largo de la interacción, pero a ella le debe quedar claro y guardar relación con el ciclo FDE.

Por último, no olvides que la mayor parte del tiempo las mujeres son las que ligan. Nuestro trabajo solo consiste en crear las condiciones óptimas para que esto ocurra y en aprender a reconocer cuándo.

10
Mandamiento 8.º
Tradúcela

Un buen diagnóstico es la mitad del tratamiento.
Proverbio médico

Tengo una gran debilidad. Una debilidad que me ha llevado a conocer a cientos de mujeres. Y ahora te pregunto: ¿sabes cuántas de ellas me han dicho «bésame» la primera vez que lo hice? Si no recuerdo mal creo que ninguna. Así estuvieran muriéndose de ganas.

El motivo es que hombres y mujeres hablamos idiomas diferentes. Ellas son de Venus y nosotros de Marte. Sin embargo, han intentado convencernos de lo contrario durante años. Te cuento. La razón de que tú y yo —yo mucho más, probablemente— hayamos hecho tantas veces el idiota con las mujeres, se llama psicología de la *tabula rasa.*

¿Pizarras en blanco?

Según dicha concepción de la mente, los seres humanos somos una pizarra en blanco al nacer, la cual se llena de contenidos a medida que nuestra educación, cultura y diversas influencias nos van moldeando. Para esta psicología, tú y yo somos como ordenadores sin sistema operativo y la cultura es la que nos programa.

Por suerte, hace ya algunas décadas que psicólogos como Steven Pinker o David Buss y científicos como Richard Dawkins, Matt Ridley, Geoffrey Miller, Robin Baker y muchos otros se dieron cuenta de que nuestros cerebros no son máquinas sin software. Muy al contrario, la biología nos lanza al mundo con ciertos programas básicos, que interactúan con el *software* de nuestro entorno para crear el resultado final: nosotros.

De igual modo que el sistema operativo de tu ordenador o tableta —Windows, OSX, iOS, Android, Linux, etc.— sirve de base a programas que se instalan sobre este —procesadores de texto, editores de imagen, reproductores de música y vídeo, exploradores de internet, etc.—, el *hardware* de tu cerebro viene de serie con cierta programación elemental a la que deben adaptarse las instrucciones que nuestra cultura y educación le proporcionan.

Aunque más ajustada a la realidad, esta es una concepción de la mente que todavía no ha calado en diversos sectores de la sociedad. Desde luego, brillaba por su ausencia durante los años en los que mi personalidad se desarrolló y, quizá, tampoco predominó al forjarse la tuya.

En aquella época varones y damas «éramos» literalmente iguales. Salvando algunas diferencias poco eludibles, como la vagina, la menstruación, el embarazo o la fuerza física masculina, las mujeres debían considerarse idénticas en todo. Opinar algo distinto era de retrógrados y de machistas. Así de simple. Y yo, que de ingenuidad no andaba corto, me las tragaba todas. Lo último que sospechaba era que, si eres un hombre...

A las mujeres hay que traducirlas

La verdad es que ellas no suelen hablar como nosotros. Si quieren algo, rara vez lo piden de forma directa. Y esto que suele ser válido en general, lo es especialmente a la hora de ligar. Por eso, la principal capacidad que puede tener un seductor es la de traducir aquello que hacen o dicen en necesidades que expresan deseos claros y concisos. Pero, para traducir a una mujer, hay una habilidad que te resultará de gran ayuda. Algo que yo llamo «vivir su presente».

Si te fijas bien, verás que no he dicho vivir en el presente. Tampoco he dicho

centrar tu foco de atención el suyo. En realidad, te pido ambas cosas:

- Vive en el presente.
- Centra tu foco de atención en el suyo.

O sea, para vivir su presente debes, primero, ser capaz de residir al cien por cien en el momento. Elimina todo pasado y futuro de tu mente y conviértete en un habitante del ahora.

Esto no representa sorpresa alguna para ti. Ya en el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», hablamos de cómo debes llevar tus sentidos al momento actual.

La segunda es más novedosa. Consiste en dejar de analizar tus propios procesos mentales para prestar atención a los suyos. Cuando lo hagas, te recomiendo que —más aún que en sus pensamientos— prestes sobre todo atención a sus emociones, especialmente a aquello que está sintiendo AHORA.

Hablarte de esta habilidad supone un auténtico reto para mí. Por un lado soy consciente de que puede ser muy escurridiza si se trata de algo que no has experimentado antes, y por otro sé que dominarla es, seguramente, el camino más rápido hacia el éxito. Y es que la capacidad de vivir su presente te llevará a aplicar, de forma casi automática, la mayor parte de los mandamientos que expongo en este libro.

En mi caso, puedo decirte que afinarla o no ha supuesto casi siempre la línea decisiva entre éxito y fracaso. Dominándola he llegado a besar a chicas que ni siquiera habían reparado en mi existencia a los pocos segundos de conocerlas. Al descuidarla he echado a perder relaciones con mujeres que ya estaban claramente interesadas en mí.

CÓMO VIVIR SU PRESENTE

Comoquiera que logro vivir su presente, siempre se dan ciertas constantes que pueden servirte de pista para conseguirlo tú:

- Habito el ahora.
- Disuelvo mi ego.
- Centro la atención en sus emociones, no en sus palabras.
- La concibo como una plantita que me pide algo en cada momento: abono, agua, sol, remover la tierra, etc.

Esfuérzate por desarrollar esta destreza, porque la mayoría de los hombres viven esclavos de sus propios procesos mentales. Aquel que se sepa liberar de dicho yugo será dueño y señor del universo femenino.

EL TRADUCTOR SIMULTÁNEO

Además, como te he dicho antes, hacerte bueno en esto te ayudará a emplear con éxito la herramienta de seducción más poderosa que conozco: el traductor simultáneo —el otro ingrediente básico que necesitas es experiencia con ellas—. Cuanta más, mejor.

El traductor simultáneo consiste en adaptar tu respuesta a su necesidad de ese momento en lugar de amoldarla a lo que dice. Dicho de otro modo: contéstale a sus emociones, no a sus palabras.

Te encuentres en la fase que te encuentres, debes preguntarte: ¿qué está necesitando ella en este instante para que la interacción prospere? ¿Qué me están pidiendo sus emociones?

O sea, la clave está en responder no a su mensaje, sino a la traducción del mismo.

Ella: El amor no existe, es una mentira. (Traducción: «Hazme creer en el amor»).
Tú: Yo también creía eso, pero últimamente tengo mis dudas. *(La miras a los ojos fijamente y, si no se aparta, la acercas acariciándola con suavidad y la besas).*

Al contemplarla con arrobamiento antes de besarla, no has respondido al

contenido verbal de sus palabras, sino a la necesidad que estas casi tratan de ocultar.

La idea básica, insisto, consiste en no responder a su mensaje literal, sino a la acertada traducción del mismo. Cuando se ha desarrollado el grado de percepción requerido, la herramienta funciona una y otra vez:

Ella: Puedo subir, pero te advierto que no va a haber nada de sexo. (Traducción: «Me gustas y no quiero que pienses que soy una chica fácil. Alíviame de la carga que entraña la responsabilidad de la escalada, por favor»).

Tú: ¿Quieres que redactemos un contrato anti sexo? *(Se ríe y subís a casa. Un par de horas más tarde, os encontráis practicando sexo desenfrenado y salvaje).*

Una vez más, tu contestación no va dirigida al contenido lógico de lo que dice. Ofrece una solución a las emociones que lo provocan.

Ella: Eres un cabronazo.

¿Y ahora qué? ¿Problemas con la traducción? ¿Recuerdas lo que te he dicho? Céntrate en detectar sus emociones, no en sufrir las tuyas. Observa su estado, no sus palabras. Y no le des lo que estas piden. Dale, en cambio, lo que necesita para que la relación prospere. Repitamos la jugada...

Ella: Eres un cabronazo. (Traducción: «Me pones y tengo miedo de que me hagas daño»).

Tú: Tú tampoco estás mal. Hay algo que te hace diferente.

Cuando seas bueno traduciéndola, podrás incluso mantener diálogos que, para un observador externo, resultan totalmente inconexos y carentes de sentido. Aun así, te conducirán al resultado deseado.

Ella: Eso se lo dirás a todas. (Traducción: «¿Vas a desaparecer cuando consigas acostarte conmigo?»).

Tú *(mirándola a los ojos)*: ¿Sabes? Cuando una chica me gusta, suelo repetir.

Ella: *(Se emociona y le brillan las pupilas. Te pone esa cara que ponen las mujeres cuando quieren que las beses).*

Observa que en este caso la conexión de tu frase con sus palabras destacaba completamente por su ausencia. Pese a todo, sí respondía a la traducción de las mismas.

La idea básica del traductor es comportarte como un médico que examina a su paciente, establece un diagnóstico y a continuación receta un tratamiento. Salvo que, en este caso, el médico es una especie de Superman capaz de desenvolverse a velocidades de vértigo.

11
MANDAMIENTO 9.º
NO TE ESFUERCES

Lo que no es normal, es anormal.
EGOLAND, *Seductor*

¿Nunca te ha pasado que eres el que más sobresale de un grupo, pero no el que más liga? Imagina la siguiente situación: destacas del resto, demuestras un sentido del humor, una inteligencia y un carisma completamente salvajes. Los otros chicos del grupo parecen ovejas sedadas a tu lado. Tienes garra, aplomo, y más seguridad, decisión e iniciativa. Por si fuera poco, llevas un tiempo yendo al gimnasio, y eso se nota. También eres, con diferencia, el que mejor viste.

Los otros desconocen el camino del seductor. Al contrario que tú, no llevan tiempo cultivando aficiones interesantes. Tu vida, en cambio, está llena de experiencias y emociones. Has aprendido idiomas y has visto mundo. Has descubierto grutas secretas en plena montaña, has practicado deportes al aire libre, has surcado el cielo suspendido de un trozo de tela. Cuando hablas, tu palabra te desmarca. El público vibra con tus historias y comentarios. Además, sabes hacer que estos proyecten Valor. Todo apunta a que eres el *Ganador*. El resto de la gente, unos sosos. Mejor dicho, unos sosazos.

Entonces, ¿qué narices pasa? ¿Por qué te sientes como si fueses uno más? ¿Por qué la chica que te gusta le hace más caso a otro que a ti? ¿No había quedado claro que tenías que ser de *Ganador* y ofrecer muestras de ello?

Si te ha ocurrido algo similar, bienvenido al club. Es probable que hayas cometido el error de intentarlo demasiado. Tu exceso de pasión te ha llevado a convertirte en uno más.

INTENTARLO DEMASIADO

Pero ¿no era el *Ganador* un tipo que se esfuerza, que se entrega, que lo da todo? Error. El mejor contraejemplo que he encontrado te espera en la serie *The Big Bang Theory,* en el personaje de Howard Wolowitz.

Lo tiene todo, o eso cree él. Es un astrofísico superdotado, habla seis idiomas, hace magia, es original, tiene iniciativa y no se corta. ¿El problema? Carece de confianza real. Lo traicionan dos cosas:

- Su comunicación no verbal —transgrede el «Mandamiento 2.º Impón tu presencia».
- Lo intenta demasiado —transgrede el «Mandamiento 9.º No te esfuerces».

En su fuero más interno no se lo cree. Actúa como si lo hiciera, pero solo superficialmente. Y esto se hace obvio cuando lo ves perder el culo una y otra vez, mendigando el interés de las mujeres que aborda.

El *Ganador* debe parecer un *crack* que NO SE ESFUERZA por serlo. Dejarse siempre la piel es de *Atrapados*. Te lo dice alguien que a menudo se esfuerza tanto que termina agotado.

Entiéndeme. Mi opinión sigue siendo que la fuerza de voluntad es uno de los rasgos más de *Ganador* que existen. Excepto a la hora de ligar. ¿La razón? Los *Ganadores* no tienen —o al menos no parece que tengan— que currárselo. Así que relájate, siéntete a tus anchas y, sobre todo, no te esmeres más de la cuenta.

Si ellas perciben que te estás desviviendo, todo tu encanto se esfuma por la taza del retrete.

Pero... ¿ocurre esto realmente? Experimentar por unos momentos la vida desde los ojos de una mujer superatractiva quizá te ayude a responder: «Parece un chico interesante. Aunque aún no se ha dado cuenta de que te has fijado en él, se trata de un tío con carisma. Alguien que destaca del resto».

Te llama la atención su capacidad para comunicarse, arrastrar a otras personas a su mundo y arroparlos con su energía cálida y protectora. Todo apunta a que es un líder nato. Un *Ganador*.

Sin embargo, tan pronto como empieza a hablar contigo, cambia. Se pone a hacer o decir cosas raras. Tu belleza lo distrae o lo pone nervioso. Pero ¿qué pasa? ¿Tanto le impresiona tratar con una chica como tú? ¿Es que no ha habido otras mujeres guapas que se interesen por él? ¿Qué falla? ¿Realmente es un *Ganador*?

La cuestión es: ¿se trata de una excepción o de algo que ya viene siendo habitual? Lo sabremos sumergiéndonos de nuevo en el alma de este prodigio de belleza angelical: «No es la primera vez que un hombre te decepciona. ¿Cuántas veces antes? Ya ni te acuerdas. De hecho este tipo de chafones se repiten tanto que, ahora, incluso los esperas. La mayoría pierde su encanto natural al tratar contigo. Los notas como tensos o rígidos. Piensan demasiado antes de contestar o, por el contrario, responden en el acto sin hacerlo. A veces te hacen más caso a ti que nadie y, otras, tratan de ignorarte como si no existieras».

Dato interesante: la mayoría de hombres con los que se relaciona no se sienten cómodos a su lado.

Ni se relajan. Ya sea alardeando, complaciéndola, buscando su aprobación, negándole la suya o tratando de minar su autoestima, pierden el culo por que se fije en ellos.

¿Exagero? Pues déjame que te hable de una noticia que leí no hace mucho sobre una investigación realizada en la Universidad de Valencia en colaboración con la de Groningen (Holanda).

En ella se concluía que observar a una mujer hermosa durante solo cinco minutos dispara en los hombres los niveles de cortisol de forma drástica.

«Lo que no entiendes es, ¿por qué les importa tanto lo que pienses de ellos? Tras meses o años en una relación podrías entenderlo, pero... ¡si ni siquiera te conocen!».

El cortisol es una hormona relacionada con el estrés, que altera el metabolismo celular.

«A ti te gustaría encontrar a ese hombre que es capaz de tratarte como a una persona y no como a una diosa o a un enemigo mortal. Te gustaría conocer a ese chico que está cómodo en tu compañía, que es cálido contigo, como lo es con el resto de la gente».

Según el estudio, los efectos son aún peores en los hombres que piensan que no están al nivel de la mujer en cuestión, a pesar de lo cual continúan tratando de atraerla.

«Desearías que el destino colocara frente a ti a ese príncipe que es capaz de verte como un ser humano frágil, con necesidades, miedos, anhelos e inseguridades. Querrías conocer a un verdadero hombre, uno al que apreciar tu belleza no le impidiese reconocer las cualidades que te hacen especial y única como persona. Alguien que no se sometiese como un perrito al primer signo de interés por tu parte, pero que tampoco necesitase huir ni declararte la guerra para proteger su ego de tus encantos».

Cuando la consideran «por encima de su liga», su ansiedad es similar a la de alguien que está saltando de un avión. Sus niveles de cortisol se elevan tanto que incluso aumentan considerablemente la posibilidad de un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

«En pocas palabras, lo que buscas es un *Ganador*. Un auténtico *Ganador* que se enamore perdidamente de ti cuando le hayas demostrado que eres una mujer distinta del resto. Un *Ganador* al que te tengas que ganar. A estas alturas casi te parece imposible. Esos hombres, los verdaderos *Ganadores*, están todos comprometidos o no existen».

El estudio fue realizado después de medir los niveles de cortisol de ochenta y cuatro hombres, mientras intentaban resolver un sudoku en una sala donde se encontraban también un hombre y una mujer desconocidos.

«Y el próximo tío que te cruces —no te cabe la menor duda— se va a comportar como un baboso o como un conejillo asustado».

Ahora sal de la piel de este bellezón. Vuelve a la tuya. Y responde: «¿Vas a permitir que ella se quede con esta impresión? ¿O vas a ser ese *Ganador* que le haga

creer de una vez por todas en las diferencias?».

No me importa lo que hagas para mantener a raya tus niveles de cortisol. Conviértete en la mascota oficial del concurso de mises de tu región y trastéalas a todas periódicamente. Haz lo que sea necesario, pero siéntete cómodo con ellas y con la tensión sexual que vayas generando.

La clave es que te sientas junto a ellas como ese gandul repantigado en su sofá. En pocas palabras: estate a tus anchas con las mujeres y no te esfuerces. Para lograr esto, desvincúlate del resultado. Porque, querido amigo, si necesitas ganar, estás perdido. Algo que, si no lo está ya, te quedará totalmente claro en el «Mandamiento 10.º Que te resbale».

Por supuesto estaría bien triunfar siempre. Imagínalo: no hay mujer que se te resista. ¿Por qué? Porque has leído y entendido este libro. Porque, a diferencia de la mayoría de los hombres, tienes juego.

LA TRAMPA DEL SEDUCTOR INFALIBLE

Pues bien, eso tiene un nombre: la trampa del seductor infalible. Y es el principio del fin.

El control total no existe. Es un espejismo. Peor aún, puede convertirse en tu peor enemigo. Entiéndelo, es esencial a la dinámica de este juego que estés dispuesto a «romper la negociación» para iniciar otras más beneficiosas.

Si necesitas «cerrar el trato», estás *Atrapado*. Sin darte cuenta has aceptado unas reglas de juego según las cuales ella jamás puede perder. Te has cargado el entretenimiento de la seducción.

Sin darte cuenta has dejado de ser un *Ganador*. Y, peor aún, le has quitado a ella la oportunidad de *Ganarte*. ¿Acaso no lo había hecho antes de que empezara la partida? Moraleja: «Nunca te obsesiones con hacer funcionar lo que no funciona».

Eso es intentarlo demasiado. Y de todas las formas que existen de esforzarse más de la cuenta, se trata probablemente de la peor. En el «Mandamiento 7.º Escala o siembra» aprendiste que, cuando lo vuestro no evoluciona, es mejor retirarte sembrando.

Por eso, si ella estanca vuestra relación, tan pronto como te demuestre que no va a permitir que «vaya a más», tienes todo mi permiso para aburrirte y dejar de invertir esfuerzo, tiempo y energía. Si no lo haces, sientas una dinámica totalmente equivocada: la de que, haga ella lo que haga, tú vas a intentar seducirla. Menudo rollazo de juego. De seductor infalible pasas a seductor marioneta en un abrir y cerrar de ojos.

Como era de esperar la situación va a peor. Ella no te toma en serio, te hace perder el tiempo. Y claro, te preguntas qué has hecho mal, qué ha fallado.

¿Falla el método? ¿Fallas tú? ¿Falla ella? Mi respuesta: falla la situación que estás alimentando.

Has pasado por aros a través de los cuales un *Ganador* no pasaría ni a punta de lanza. Y en lugar de aburrirte te has esforzado más. Al hacerlo, toda tu credibilidad se ha ido al garete y has empezado a perder atractivo como una vieja cisterna.

Desde aquí no puedo decirte si esa chica que te da tantos quebraderos de cabeza juega contigo o es que está mal de la sesera. Pero sí puedo hablarte de la lectura de la situación que haría un auténtico *Ganador*. Un *Ganador* tendría claro que, en cualquiera de ambos casos, el problema es... Exacto... ¡¡¡SUYO!!! Tú tienes mejores aficiones. Tienes millones de mujeres ahí fuera dispuestas a darte lo que necesitas. Y negando tu condición de criatura sexual o la de ellas, cometes una enorme injusticia. Recuerda que un *Ganador* jamás renuncia a su naturaleza sexual.

¿Que no lo has hecho? Por supuesto que sí. Lo haces cada vez que alimentas una interacción estancada. Cada vez que caes en una situación de ese tipo y no te ves distraído o arrastrado hacia algo mejor, estás admitiendo que no tienes pilila. Y cada vez que aceptas ese marco, ¿sabes lo que ocurre? Que, en efecto, ella te pierde el respeto y te ve con menos pilila.

EL HOMBRE SIN PILILA

Siempre que inviertes tiempo, dinero o energía en una relación estancada, les estás telegrafiando a las mujeres que:

- O no eres un *Ganador*, y lo haces por necesidad.
- O no tienes pilila, y lo haces por eso.

Y en ninguno de ambos casos estás incentivando el que su atracción hacia ti crezca.

Egoland, uno de nuestros instructores más veteranos y autor del best seller *Seductor,* te dirá que tu lema debe ser: «Te quiero, pero no te necesito».

Al dejarte arrastrar por tu orgullo de seductor y forzar un juego del que deberías retirarte, pasas del te quiero, pero no te necesito al te quiero y necesito conquistarte.

¿Te suena de algo? A mí sí. Lo cierto es que me ha pasado muchas veces. Quizá a causa de mi profesión, estoy harto de caer en la trampa del seductor infalible.

Por suerte aprendo de mis errores. Hace poco, una chica a la que intentaba seducir, me dijo tras enterarse de que doy clases de ligue:

Ella: Está claro que tienes mucha labia, pero conmigo tus truquitos no funcionan. Simplemente no me atraes.

Encogiéndome de hombros, repliqué:

Mario Luna: Tú también eres la clase de chica que debería gustarme. Y, sin embargo, tampoco me atraes nada. Es curioso, ¿no?

Apenas hube terminado la frase, la arrastré hacia mí con firme suavidad para besarla. Desde ese momento, no pudimos despegarnos el uno del otro.

¿Lo recuerdas? El «Mandamiento 7.º Escala o siembra» nos decía: «Cómete a la oveja o espántala». Y no permitas que el resultado te quite el sueño. Como he mencionado antes, el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale» se encuentra estrechamente ligado con la actitud de no esforzarse.

Personalmente, cada vez soy más consciente de lo poco que representa un resultado concreto. Hay chicas que han caído con el tipo de actitud de: «Di lo que quieras, pero sé que te gusto, nena». Y hay otras que no lo han hecho. Lo importante es reconocer que, cuando no lo hacen, NO PASA NADA.

Te acoges a la carta del rechazo transitorio y te convences de que caerán un día u otro. Pero, entre tanto, una cosa está clara: no vas a actuar como lo haría un *Atrapado*.

En cristiano, eso quiere decir que si estás con una chica que te atrae, pero no tienes relaciones sexuales con ella, no vas a hacer nada que implique algún tipo de esfuerzo, tiempo o inversión por tu parte. A menos que te divierta mucho o te reporte algún tipo de beneficio valioso desde el punto de vista del *Ganador*. Y, jamás, jamás vas a negar que tienes polla.

Te confieso que a veces me he saltado este principio pero, cada vez que lo hago, caigo en la trampa del seductor pelele. Me convierto en uno de esos hombres sin pilila y empiezo a jugar como ella quiera o el de algún otro. No el mío.

SI NO LO HARÍAS POR UN AMIGO, TAMPOCO POR ELLA

Insisto en que no hablo de cosas abstractas, sino de situaciones muy reales. Sin ir más lejos, te hablaré de R.

R me solamigueó hace tiempo. Por lo visto, se siente especial por el hecho de ser amiga del gran gurú de la seducción sin que este se la pase por la piedra. Yo no lo expresaría así, pero creo que ella lo concibe en términos muy similares.

Al margen de lo que se pierde, yo lo acepto. Siempre, claro está, que ella me respete a mí y mi marco de *Ganador*.

En la práctica, ¿en qué se traduce eso? Se interpreta en que entienda que tengo pilila y suficientes opciones como para no perder mi tiempo con situaciones que no me aportan nada. Esto no es algo que haya que explicar. Está feo. Simplemente, se demuestra.

Por ejemplo, no voy yo a por ella a menos que me vaya a presentar a una amiga que me interese. Si viene a mi casa, no tengo por qué preparar ningún tipo de ceremonia ni dejar de hacer lo que esté haciendo. Si no se lo curra por entretenerme, yo tampoco me lo trabajo por divertirla a ella. Etc. En suma: de vez en cuando le tiro los trastos, pero, por lo demás, la trato como a un amigo cualquiera. Mi regla de oro es: si no lo haría por un amigo, tampoco lo voy a hacer por ella.

Tomemos el sábado pasado si quieres.

Hacía mucho que no nos veíamos. R llevaba tiempo insistiendo en quedar. ¿Por qué? Ni lo sé ni me importa. Otra consigna: «Preocúpate de tus intereses, que ella ya cuidará de los suyos».

Cuando llegó a casa me pilló en calzoncillos, sin afeitar ni duchar y bastante sudado. Aunque normalmente me arreglo para quedar con una chica, R hace ya tiempo que «renunció» a ese derecho.

Después me dediqué una hora a hacer pesas, que R me amenizó dándome conversación. A continuación me hizo un par de encargos, mientras yo me daba una ducha. Y, finalmente, me acompañó a comprar ropa, complementos, etc., algo que YO tenía pendiente desde hacía meses sin llegar a hacerme el ánimo. Y todo sin que dejase de echarle los tejos ni por un instante.

Cuando nos despedimos me fui a ligar con la ropa que había comprado con ella. Más tarde, mientras abrazaba a otra chica que había alabado mi sensibilidad vistiendo, la idea de que vivimos en un universo en el que todo encaja me hizo sonreír.

¿Conclusiones? A ver qué te parece esta: «Algunas chicas se ponen rojas y te dan amor y sexo cuando les tiras los trastos. Otras te hacen recados o proporcionan asistencia. Y también se ponen rojas».

Siempre, claro está, que sepas cuál es tu papel y cómo funciona el juego. Y ante todo relájate. Te recuerdo que estás en tu casa.

Si en algún momento tu esfuerzo te impide sentirte cómodo, significa que lo estás intentando demasiado. Cuando te ocurra, borrón y cuenta nueva. Olvida a esa chica de momento y empieza con otra desde cero. Cueste lo que cueste, huye del sobreesfuerzo.

Siempre que no te sirva de excusa para dejar de aplicar el principio «Kaizen: mejora constante», ¿no es eso lo que te ordena el «Mandamiento 9.º No te esfuerces»?

Pues, curiosamente, es este mandamiento el talón de Aquiles de los seductores más ambiciosos y tenaces. Pero no te preocupes: por paradójico que resulte, probándolo lo suficiente puedes convertirte en la clase de persona que no lo intenta demasiado.

Y yo voy a enseñarte a hacerlo. Voy a enseñarte a esforzarte en no esforzarte. ¿Cómo? Ya hemos visto la peor forma de todas: invertir en una relación que no va a más. Es decir, dedicar a una chica que ha bloqueado el progreso de la interacción esfuerzos que no le dedicarías a un amigo.

Pero hay más. Muchas más. Y es que, dejando al lado a algunos seductores naturales, la tentación de intentarlo demasiado nos arrastra como la corriente de un río. Creemos que nos falta algo. Sentimos que no hemos hecho suficiente cuando, a menudo, el problema es que hemos hecho demasiado.

Las formas de transgredir este mandamiento son incontables, pero hay algunas que se repiten como una mala digestión. Las mujeres atractivas las reconocen de inmediato. Y antes de que sepas qué ha pasado, te han metido en la categoría de *Atrapado*.

Al igual que un fontanero cuida de una tubería para evitar fugas de agua, tu trabajo es reparar este tipo de «fugas» en tu comportamiento. Así, mientras el atractivo de tu competencia hace aguas, tu imagen de *Ganador* impactará en las emociones de las chicas con un caudal fuerte y potente.

FORMAS DE INTENTARLO DEMASIADO

¿Te gustaría descubrir todo lo que NO debes hacer para evitar que te encasillen como un hombre de poca valía? Con la ayuda de Tyler Durden —en quien se basan muchos de los ejemplos—, te mostraré las principales transgresiones de este mandamiento que cometen la mayoría de los tíos.

- **Usar más recursos de los necesarios: menos es más (– = +).**
  Si hay una frase que puede ayudarte a entender la esencia del «Mandamiento 9.º No te esfuerces», es esta: MENOS ES MÁS (– = +). Repite conmigo: «Menos es

más».

Usa demasiadas frases para plantear una idea que pudo expresarse en menos espacio y te encontrarás transgrediendo un principio básico. Como te expliqué en el «Mandamiento 4.º Créetelo» al mostrarte el juego de El príncipe descalibrado, hay que ser parcos. Lo que no hace falta, sobra. Y lo que sobra, está de más.

Recuerda: no digas con dos frases lo que puedes decir con dos palabras. No hables cuando puedes expresar lo mismo con un gesto. Ahórrate el gesto cuando una mirada basta. Si puedes escalar con un gramo de interés, no pongas dos gramos. ¿Quieres parecer profundo? Sé breve. Menos es más.

Ella: Te aseguro que nunca jamás me acostaré con alguien como tú.

Tú: *(mal)*: ~~Pues eso tiene que ser algo muy terrible, porque en el fondo te mueres de ganas. Pero no te preocupes. Al final siempre te quedará masturbarte pensando en mí.~~

Tú: *(bien)*: Siempre puedes masturbarte pensando en mí.

- **Esforzarte por no parecer interesado o reactivo.**
  Está bien no parecer excesivamente interesado y no reaccionar demasiado a lo que venga del exterior. Sin embargo, en el momento en que ella sienta que te estás esforzando por mostrar desinterés o por parecer poco afectado, conseguirás justo lo contrario. Recuerda la lección de Egoland: «Lo que no es normal, es anormal».
- **Adoptar un lenguaje no verbal demasiado alfa, que resulta forzado.**
  El verdadero de *Ganador* es natural, relajado. Nunca alguien que se esfuerza por parecerlo. Cuando vimos el «Mandamiento 2.º Impón tu presencia», aprendimos que había que hacerlo desde la comodidad.
- **Mantener en tensión los músculos de los párpados.**
  Otra buena forma de reconocer a un aficionado es fijarse en la tirantez de su mirada. Normalmente, los músculos oculares suelen estar contraídos, sobre todo si existe algún tipo de tensión sexual en la interacción. Por supuesto esto proyecta incomodidad y esfuerzo.
- **Hablar demasiado rápido.**
  ¿Sabes lo que comunicas cuándo hablas rápido? Entre otras cosas que tienes miedo de perder el interés de tu interlocutor. Que crees que la gente dejará de escucharte a menos que les suministres información interesante.
  ¿El problema? Un *Ganador* no necesita hablar rápido para ganar la atención de su público.
- **Reírte de tus propios chistes.**
  Solo hay una forma de reírte de tus propias gracias: si de verdad te lo estás pasando bien con ellas. Cualquier otra cosa será percibida como que te afecta que los demás no se rían y tratas de disimularlo.
- **Usar muletillas como: «¿No te parece?», «¿Me sigues?», «¿Verdad?», «¿Sabes?», «¿No?», «¿Eh?».**
  Hacerlo equivale a buscar validación o a dártela tú mismo para compensar el que los demás no lo hagan. En el mejor de los casos demuestra que te esfuerzas demasiado por retener la atención de tu audiencia. Lo mismo se aplica a mover las manos, gesticular o servirte de cualquier otro recurso más de la cuenta.
- **Hablar demasiado alto... o demasiado (a secas).**
  Tener miedo a elevar la voz es de *Atrapados, pero hacerlo demasiado puede ser percibido como sobrecompensación. Tampoco te conviene hablar menos o más de la cuenta.*
- ***Excederte destacando... o adaptándote.***
  Este error se da mucho con la ropa o cualquier otro comportamiento que implique algún tipo de intuición social. Si te pasas de genérico parecerá que intentas demasiado adaptarte; si lo haces de extravagante, que te esfuerzas por suplir alguna carencia.
- ***Prestarle a ella más atención que a tu amigo.***
  ¿Con quién te une un mayor vínculo? ¿Con tu compañero o con esa conocida reciente? Entonces, ¿por qué ibas a darle prioridad a ella? O bien tus amigos no valen mucho o bien tu desesperación no te permite

valorarlos. Y ninguna de estas dos posibilidades dice mucho en tu favor.

A menos que quieras ver tu atractivo esfumándose por el desagüe, trata a tus acompañantes y conocidos con el respeto que se merecen. Nunca los descuides por alguien que acabas de conocer. Los Ganadores nunca hacen eso. Ellos cuidan de las personas que son importantes en su vida.

- ***Volver a un tema previo, que fue interrumpido, a la primera oportunidad o hueco que encuentras.***

  Cuando un tema se corta en la conversación y más tarde lo retomas sin que venga demasiado a cuento, da la impresión de que estabas ansioso por hacerlo. Obviamente, ella puede interpretarlo como que «necesitabas» hacerlo para lucirte, sentirte cómodo o llevar las cosas a un terreno de valor estratégico para ti. Pero un Ganador no precisa nada para mostrar lo que es o conseguir lo que quiere. Espera que sea ella la que te pida volver a dicho asunto. Si esto no ocurre, no tengas reparos en dejarlo, aun cuando sea bueno.
- ***Estar demasiado pendiente de su conversación o de detalles insignificantes.***

  Es la tía más buena que has visto en tu vida. Te ha impactado. En consecuencia, recuerdas cada palabra de la conversación previa. Pues bien, finge haberla olvidado. Es decir, no saques a relucir todo aquello que no recordarías de una charla mantenida con un amigo o con una chica poco agraciada. Si ella percibe que te aferras a cada una de sus palabras, entenderá que tiene demasiada importancia para ti. Y si dicha importancia no está justificada, ¿qué ocurre? Exacto. No eres un Ganador.
- ***Preocuparte demasiado por oír lo que dice.***

  El lugar es ruidoso. Ella no habla alto o no se acerca suficiente. Apenas entiendes lo que dice. ¿Qué haces?

  Salvo que la interacción haya tomado ya un rumbo romántico, no te conviene mostrarte demasiado afectado por esto.

  No le preguntes «qué» demasiadas veces ni inclines excesivamente la cabeza para oírla, sobre todo si ella no se está esforzando por comunicarse. Es preferible que saques varios temas de conversación, aplicando lo que conocemos como multihilo. Si crees que es importante lo que dice, puedes recostarte hacia atrás y arrastrarla hacia ti. O, en caso de que esté justificado, preguntarle:

  ***Tú:** ¿Crees que la comunicación entre personas que se están conociendo es importante?*

  Si te responde afirmativamente, la coges de la mano y aprovechas para quedarte a solas con ella en un lugar menos ruidoso. En caso de que nada de esto funcione, con frecuencia valdrá la pena que dejes la interacción momentáneamente. Socialízate con otras personas o grupos. Puede que más tarde cambie de idea y empiece a poner de su parte.
- ***No retraerte cuando hace algo que no tolerarías de una mujer fea o de un tío.***

  Si le darías la espalda a otra persona, ¿por qué no a ella? ¿Porque lo estás «intentando demasiado» quizá? Sé honesto contigo mismo y, de paso, disfrutarás más de la vida. Y esto se aplica no solo al desinterés, sino a todo lo que haces. En general, renuncia a mantener conversaciones o comportamientos que no te divertirían con otra persona.
- ***Volcarte.***

  En el «Mandamiento 2.º Impón tu presencia», aprendiste que volcarte es una actitud física y psicológica que delata que necesitas algo demasiado. Cada vez que te inclinas hacia delante para hablar, que orientas el cuerpo o los pies hacia ella antes de que se lo gane o que buscas su proximidad cuando se aleja, te estás esforzando.

  En general, no pierdas el culo por mantener la comunicación y la conexión. Es mucho mejor mostrar una cierta «apatía» y esperar a que lo haga ella.
- ***Reaccionar demasiado.***

  Responde a sus preguntas demasiado pronto y le demostrarás que estás

pendiente de ella. Lo mismo se aplica si giras la cabeza rápidamente cuando se dirige a ti. Y ¿cuál es su conclusión instintiva? Ya lo sabes. Que lo deseas demasiado. Si es preciso, cronometra tu velocidad de reacción hasta que logres ralentizarla de manera natural.

- ***Contestar con respuestas lógicas demasiado pensadas.***

¿Te preocupa no ser aceptado a menos que seas muy convincente u ocurrente? Pues adivina qué. Ella lo nota. Y no te hace parecer un Ganador. ¿Sabes a lo que me refiero? El siguiente ejemplo te ayudará:

Ella: *¿Por qué me has preguntado eso?*
Tú *(mal): ~~(Con una pronunciación demasiado clara y formal). Porque es una cosa sobre la que llevo recapacitando un rato y he llegado a la conclusión de que es importante saberlo y...~~*
Tú *(bien): (La miras y te quedas un rato callado). Curiosidad, supongo.*

- ***Sobrecompensar inseguridades...***

- ***Relacionadas con tu capacidad para atraerla.***

Si tiene experiencia con hombres —y si es atractiva probablemente la tiene — no va a atribuir tu actitud de impresentable a que te trae sin cuidado lo que ella piense.
Su intuición le dirá una de dos cosas: o bien eres un auténtico impresentable, o bien estás convencido de que ella es demasiado para ti y haces el idiota por pura inseguridad.

Ella: *Hola, ¿cómo lo llevas?*
Tú *(mal): ~~Genial. Hasta que has llegado tú.~~*
Ella: *Jajajá... Qué graciosito eres, ¿no?*
Tú *(mal): ~~Ya, es que me has dado pena y tenía que hacer algo para divertirte...~~*
Ella: *Déjalo. Solo quería saber cómo estabas. Cuídate, campeón (Y se va, dejándote con un palmo de narices. Te acabas de cargar una oportunidad de llegar a algo con alguien que podría interesarte).*

Recuerda que, cuando estés realmente seguro de ti mismo, no experimentarás la necesidad de hacer nada extraño, ni de pasarte de la raya, ni de llamar la atención.

- ***Relacionadas con cualquier otro aspecto de tu persona.***

Cuando un hombre tiene miedo a no ser aceptado por algo, suele hacer una de estas tres cosas:

- *Lo oculta.*
- *Lo saca a colación sin venir a cuento y lo justifica.*
- *Lo saca a colación antes de tiempo e incurre en comportamientos exagerados compensatorios.*

Todas estas actitudes revelan inseguridad. Y aunque de diferente manera, en cada caso la persona acomplejada se esfuerza por encajar en los estándares y expectativas de su interlocutor. En otras palabras, se cualifica. Lo intenta demasiado. La inseguridad puede estar relacionada con cualquier «deficiencia» física, mental, económica, de resultados, etc. En este sentido, lo mejor es que no tengas complejos. Lo segundo preferible es que no se note que los tienes.
Pon que te acompleja ser calvo, gordo, bajito, feo, pobre, sin estudios o cualquier otra cosa X. Lo último que te interesa es que ella pereiba que tratas de tapar X, especialmente si es algo que no puedes ocultar.
Nosotros decimos: «Lo que no puedas ocultar, juégalo». Esto no te obliga a ponerlo sobre el tapete a la primera de cambio para justificarlo, pues también sería percibido como inseguridad. Si un día vas vestido del culo,

no expliques que en tu casa tienes ropa mejor. Simplemente no lo menciones a menos que salga a colación.
¿Estás cansado? Pues no necesitas explicarlo ni excusarte por ello. Al hacerlo, le estás transmitiendo el siguiente mensaje: «Me importa mucho tu opinión sobre mí. Por eso quiero que sepas que normalmente soy mejor de lo que estoy mostrando ahora. Si no estuviera cansado, sabrías la clase de persona increíble que puedo llegar a ser, pero estoy muy agotado, así que quiero que lo sepas para que no me lo tengas en cuenta. ¿Me das tu validación, por favor?».
Otra cosa que no debes hacer es exhibir X y tratar de sobrecompensarlo haciéndote el chulito, el extravagante, el rebelde, el disidente, etc. Veamos algunos ejemplos:

Ella: Cuéntame algo de ti...
Tú (mal): ~~Me llamo Pepe. Tengo un trabajo cutre, pero soy feliz. Además, el dinero no da la felicidad, ¿no crees?~~

En este caso, «un trabajo cutre» es X, y esto puede sustituirse por «pobre», «calvo», «gordo», «bajito», «sin estudios», etc. La cuestión aquí es que estás intentando «quitarte de encima» lo antes posible el miedo a no ser aceptado, poniendo sobre la mesa justo aquello que le causa inseguridad. Además, intentas sobrecompensarlo mostrando o hablando de otras cualidades que cree que serán juzgadas como positivas. La chica a la que tratas de gustar lo percibirá de inmediato y te juzgará menos de Ganador por ello.
En el siguiente ejemplo intentarás eludir el tema que le causa inseguridad hasta que te veas acorralado.

Ella: Cuéntame algo de ti...
Tú (mal): ~~Soy un chico alto, rubio, sincero y divertido. Me gusta esquiar y los deportes al aire libre. Tengo un bulldog francés al que adoro. ¿Te gustan los perros?~~
Ella: ¿A qué te dedicas?
Tú (mal): ~~(Titubeando). ¿Te has fijado alguna vez en que la gente siempre pregunta a lo que alguien se dedica a la primera de cambio?~~
Ella: ¿No me lo quieres decir?
Tú (mal): ~~(Dudando de nuevo). Pues... Bueno, ahora trabajo poniendo gasolina... Pero es provisional.~~

Un auténtico seductor debe mostrarse cómodo con cualquier aspecto de sí mismo —especialmente si no lo puede ocultar—, aun cuando no esté considerado como un rasgo atractivo por la sociedad en general:

Ella: Cuéntame algo de ti...
Tú: Claro. Pregunta...
Ella: ¿A qué te dedicas? ¿Qué hobbies tienes?
Tú: Trabajo en una gasolinera. Tengo un bulldog francés al que adoro. También me gusta esquiar. En realidad, cualquier deporte al aire libre me encanta... Tu turno.

• ***Ofrecer demasiado sobre ti mismo demasiado pronto.***

• ***Verbalmente.***
Elimina de tu comportamiento y conversación todo aquello que le haga sentir que te esfuerzas demasiado por impresionarla o por que te acepte. No le leas tu currículum vítae de buenas a primeras. ¿Acaso lo harías con un extraño que no te atrajese sexualmente?
• ***Entreteniéndola.***
Dominar algunos trucos de magia, conocer buenas rutinas de Lectura en Frío, tener fotos chulas en tu móvil, saber contar historias interesantes o

divertidas puede hacer mucho por ti. Siempre y cuando ella no perciba que lo haces para entretenerla o ganarte su atención. Si sacas estas herramientas demasiado pronto o antes de que ella se lo haya Ganado, sentirá que lo intentas demasiado.
Utiliza todo esto más tarde, nunca de buenas a primeras o sin que resulte relevante. Además, no lo hagas para divertirlas «a» ellas, sino para divertirte «con» ellas.
• ***Regalando.***
En una esquina del local hay una mujer atractiva con unos pendientes llamativos. Sonríe justo después de guardar su teléfono en el bolso. Ahora dime qué diferencias ves entre estas tres aproximaciones:

A: «Muy bonitos tus pendientes...».
B: «Pareces una chica simpática. ¿Cómo te llamas?...».
C: «¿Siempre llevas pendientes a juego con tu sonrisa?».

¿Una ayuda?
A: la adula sobre algo que ni siquiera le interesa. Es decir, halaga algo que no halagaría a un desconocido por quien no se sintiera sexualmente atraído. Y muestra una personalidad de Atrapado al disfrazar su interés sexual de amabilidad.
B: rebaja su valor al mostrar que está dispuesto a conocer a alguien solo porque sea simpático. A menos que esto sea cierto y se trate de una persona extremadamente social, subcomunicará que lo hace solo porque la mujer le atrae y que, al igual que A, necesita ocultarlo.
En ambos casos es probable que la chica de los pendientes perciba que la desesperación los lleva a regalar intereses, halagos, etc., que ellas no se han ganado. Si alguno logra que la mujer les haga caso, será a pesar de su comportamiento y no gracias a él.
¿Solución? Adopta una actitud más próxima a la del seductor C del ejemplo. Él no regala nada. No oculta nada. Se limita a mostrar una alta expectativa y un interés condicionado por la chica que le ha llamado la atención. Si tiene experiencia, sentirá que se encuentra frente a un hombre al que le gusta divertirse, que no tiene necesidad de ocultar nada y que la va a poner a prueba antes de premiarla.
• ***Jugando «solo».***
¿Sabes lo que pasa cuando hablas con alguien y esta persona no te contesta o apenas muestra interés en lo que dices pero tú sigues y sigues y sigues...?
Exacto. Que tu aura de Ganador se esfuma con cada palabra que añades a tu interminable monólogo.
El problema de mucha gente es que, al entrar en esta espiral descendente, se esfuerza todavía más. Pierde la validación de la otra persona y se esfuerza todavía más... y más... y más...
Usa nuestro FDE (Fomenta, Detecta, Expresa) y asegúrate de que existe una inversión mínima por parte de tu chica antes de que el atractivo se te escape por la boca. Piénsalo.
¿Acaso se puede jugar en una mesa vacía de ping-pong?

• ***Colaborar en hacer retroceder la interacción.***
Lo advertimos en el «Mandamiento 7.º Escala o siembra» y lo hemos visto antes. Si de alguna manera ella hace retroceder la interacción, no participes en ello. Especialmente después de haberle dado a esta una dirección romántica o sexual.
Colaborar con semejante actitud equivaldría a reconocer que tu desesperación es tal que estás dispuesto a aceptar cualquier cosa con tal de seguir en «la pista de juego». Cuando ella intente revertir el proceso natural que has iniciado, simplemente abúrrete o retírale tu atención para darle a entender que no estás interesado en ese tipo de juegos.
• ***Excederte (en lo que sea).***
Pasarte de la raya rara vez sirve de algo y casi siempre te lleva a perder el

magnetismo del Ganador. Puede llegar, incluso, a hacerte proyectar precisamente aquello que tratabas de ocultar o compensar con otra cosa.

Por ejemplo, existe una estrecha línea entre la confianza y la arrogancia o entre la iniciativa de Ganador y el atrevimiento descalibrado. Dime si has pecado alguna vez de esto: sientes que no puedes ligar con ella y te dedicas a hacer cosas contraproducentes. Intentas avanzar descuidando tu juego, te pasas de la raya, eres grosero, ofreces una mala imagen de ti mismo, le tiendes tu poder en una bandeja, etc. En síntesis, te saboteas.

¿Por qué? La explicación psicológica hay que encontrarla en un mecanismo de defensa diseñado para proteger tu ego. De algún modo, si lo haces mal, si actúas muy por debajo de tu capacidad, puedes decirte que en realidad no te ha rechazado a ti, sino a la pobre imagen que has ofrecido de tu persona. Hay una parte de esta que quiere encontrar consuelo en la idea de que, si hubieras mostrado tu mejor Yo, quizá no te habría rechazado.

El problema es que ella va a percibirlo. Y peor aún, tu subconsciente también. A la larga ambos te van a perder el respeto.

12
Mandamiento 10.º
Haz que te resbale

En el alma debilitada y hambrienta, el rasguño se convierte en una herida mortal.
Diario de Mario Luna, 2001

Este mandamiento tiene un problema. Y es que no dice: «Haz como que te resbala», sino que afirma: «Haz que te resbale». Lo que te está pidiendo es que de verdad te dé igual el resultado. La razón es muy simple: eres un *Ganador*. Los *Ganadores* tienen opciones y ellas lo saben.

El jugador con opciones

Para que lo veas más claro, allá va un ejemplo: imagínate que estás en un casino jugando a la ruleta. Frente a ti hay dos tipos vestidos de forma muy similar. Ambos apuestan todo lo que tienen en la mesa al par, pero... sale el cinco, es decir, un número impar.

Mientras el crupier recoge sus fichas, observas que uno de ellos se echa las manos a la cabeza e, incapaz de contener sus emociones, se pone a llorar. El otro, en cambio, mira la hora, sonríe y abandona la mesa.

Ahora te pregunto: ¿a cuál de los jugadores le sobra el dinero? ¿Quién de ellos se encuentra en una situación desesperada? Sin más datos, tu respuesta es evidente, ¿verdad?

Mientras que uno reacciona como si le fuese la vida en ello, la actitud del otro deja muy claro que le sobran opciones. El segundo tiene poder; el primero, solo desamparo. Porque ¿cuál es la forma más rápida de regalarle tu poder a alguien o algo? Darle control sobre tus emociones.

En el caso de comportarte de modo atractivo con las chicas, ocurre exactamente lo mismo. Por eso, nada que ellas hagan debe otorgarles dicho dominio. Además, esto no es lo que ellas quieren.

Una vez más, recordemos lo que quieren: un *Ganador.* El instinto que las lleva a desearlo se remonta a cuando vivíamos en cavernas. Por aquel entonces ellas necesitaban saber que, si algún día un oso se plantaba en la boca de su cueva, su hombre contaría con el aplomo necesario para actuar de la forma más inteligente.

Ahora bien, si ella puede controlar tus emociones, ¿qué garantía tiene de que no lo hará un tigre o un oso? ¿Cómo va a sentirse protegida cuando las cosas comiencen a torcerse?

Por si esto no basta, tener poder sobre las emociones de alguien que no es su pareja también les indica otra cosa: que dicho hombre carece de opciones con otras mujeres. Y ya estás harto de leerlo: un hombre sin opciones no es un *Ganador*.

Ten algo mejor que hacer

En Seducción Científica contamos con una expresión para referirnos al hecho de que algo nos afecte demasiado. Lo llamamos ser reactivo. Y disponemos incluso de un dicho: «Lo reactivo es repulsivo».

Al menos lo es para las mujeres. Por eso, nunca debes ser reactivo cuando te socialices. Al no serlo, ellas percibirán que tienes opciones. En la práctica, ¿cómo logras que el resultado no te afecte? Muy simple. Teniendo algo mejor que hacer.

Has oído bien: para ligar con una chica, lo primero que necesitas es tener algo mejor que hacer que ligar con esa chica. ¿Paradójico? Lo sé. Pero hay formas de

solucionarlo.

Tiene especial sentido, por ejemplo, si lo examinas a la luz del anterior «Mandamiento 9.º No te esfuerces». En realidad, si de verdad estás convencidísimo de que tienes algo mejor que hacer, te va a resultar muy fácil tanto no esforzarte como que no te afecte el resultado, cualquiera que este sea.

A propósito, cuando hablamos de algo mejor que hacer, nos referimos sobre todo a dos cosas:

- Otras mujeres.
- Actividades propias del *Ganador* o que te convierten en él.

Dicho esto quiero aclararte que, en caso de que ese algo mejor que hacer no sea ninguna de estas dos cosas, aun así continúa siendo mejor que no tener nada mejor que hacer.

Lo mejor cuando Paquita no cumple con su parte del trato es tener el teléfono de Pepita suculento y humeante. Cada vez que las cosas no salgan bien con esa chica que te gusta, la perspectiva de interactuar de inmediato con otra chica que te gusta hará que tus reacciones no tengan nada que ver. Es decir, estás apostando por otras mujeres «como algo mejor que hacer». Y eso, amigo, te hace realmente atractivo. ¿Por qué? Porque provocarán reacciones en ti de forma natural que harán que ella puede imaginarte como un *Ganador*.

Pero ¿qué pasa si cuando Paquita te sale rana no es el momento de quedar con esa tal Pepita o ni siquiera la conoces? Pues entonces te mueres de ilusión de ir a tus clases de salsa, donde conocerás a más Pepitas y, de paso, trabajarás para aumentar enormemente tu atractivo. O te apetece mucho volver junto a tu guitarra, o tu lección de inglés, o ese negocio que acabas de emprender.

Tu apuesta, esta vez, consiste en que llevar a cabo actividades propias del *Ganador* o que te convierten en él es «algo mejor que hacer». Algo que también te hace mucho más magnético. A fin de cuentas, estás empezando a pensar y a actuar como un auténtico *Ganador*.

Por supuesto, siempre puedes preguntar: «Ya, pero si de verdad tengo algo mejor que hacer, ¿por qué diantres pierdo el tiempo con ella? ¿No es eso una contradicción?».

La física cuántica afirma que un electrón puede estar en dos sitios a la vez, pero si tienes problemas con eso basta que reemplaces la parte de la frase: «algo mejor que hacer» por «algo casi tan bueno y quién sabe si mejor». Sin embargo, en aras a la sencillez, permíteme que me quede con el clásico «algo mejor que hacer».

Estrictamente hablando, en el momento en que estés interactuando con ella y mejorando a la vez que la conoces, no tienes por qué sentir que tienes algo mejor que hacer. Pero tan pronto como, pese a tu dominio del «Mandamiento 6.º Explota sus méritos», sientas que no invierte lo necesario en la interacción para permitirte escalar, a partir de ese mismísimo instante ¡¡sí tienes algo mejor que hacer!! Así que aplica el «Mandamiento 7.º Escala o siembra». O sea, márchate sembrando y dedícate luego a esa otra cosa.

Por supuesto, siempre puedes limitarte a aparentar que tienes algo mejor que hacer, pero acabas mucho antes y consigues mucho más teniendo algo mejor que hacer de verdad.

Así que, a partir de ahora, cada vez que vayas a quedar con una mujer o salir para socializarte con muchas, decide antes qué es eso mejor que hacer a lo que podrás recurrir en cada ocasión que una interacción o ambiente deje de aportarte diversión o crecimiento.

Una vez cuentes siempre con algo mejor que hacer, te resultará mucho más fácil aplicar el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale» que si te va la vida en el resultado.

EL SEXO SEGURO BENEFICIA SERIAMENTE LA SALUD

Pero hay más herramientas que pueden ayudarte a que no te influya el resultado. A menudo, cuando la reacción de una mujer nos afecta demasiado, suele deberse también a que contamos con una serie de creencias equivocadas.

A veces, por ejemplo, le damos demasiada importancia al sexo. Le otorgamos

trascendencia, significado. Más del que tiene. En consecuencia, terminamos convirtiendo el expresarle a una mujer nuestro interés sexual por ella en un gran paso. Y esto, obviamente, contribuye a que el resultado de nuestra interacción con ella pese infinitamente más de lo que debería. Pero la realidad es otra.

La realidad es que el destino del universo no se decide cada vez que una mujer te acepta o te da calabazas. La vida sigue su curso y tú, que no has hecho absolutamente nada malo, podrías seguir con la tuya exactamente igual de feliz e ilusionado.

O más. Pues, a fin de cuentas, cuando expresas lo que quieres, ¿no te acabas de demostrar que eres un hombre de acción? ¿No te acerca eso mucho más a nuestra definición de *Ganador?* Sin embargo, no es así como se siente la mayoría de hombres. Y, aunque desconozco tu caso particular, pregúntate: «¿En algún momento te has sentido incómodo al darle fuego a una mujer? ¿Y al ofrecerle sexo?».

Probablemente, te cohíbe mucho más proponerle a una mujer una noche de pasión desenfrenada que invitarla a un cigarrillo. Y, sin embargo, sabes tan bien como yo que lo segundo es perjudicial para su salud, en tanto que lo primero puede tener efectos beneficiosos sobre esta.

¿Por qué diablos ocurre esto? ¿No deberías sentir aprensión cuando tiendes un cigarrillo a una mujer pero confianza y seguridad al invitarla a unas horas de pasión y desenfreno?

Quizá el problema sea que te han programado mal. Quizá ni la sociedad, ni tu familia, ni tus maestros, ni tus amigos ni tus propios genes te prepararon para cumplir con TU OBLIGACIÓN como hombre en el competitivo entorno del siglo XXI. La consecuencia era inevitable: en lugar de ayudarte a conquistar a esa mujer que tanto te atrae, tus emociones te sabotean una y otra vez.

Es como si todo aquello que sientes y experimentas cuando interactúas con una chica atractiva hubiese sido diseñado para dar al traste con tu éxito, ¿no es cierto? No, no estoy leyendo tu mente... Estoy leyendo la mía.

Durante muchos más años de los que me gusta recordar, fui mi peor enemigo. Cuando se trataba de seducir —o siquiera de acercarme— a una mujer, parecía que cada una de mis células se hubiese confabulado contra mí.

Mi sistema nervioso me traicionaba. El pánico me anudaba el estómago y me cortaba la respiración como un afilado cuchillo. Cada vez que interactuaba con una tía buena, sudaba y temblaba. Hacía gestos raros de los que ni siquiera era consciente. Decía estupideces sin gracia. Y, para colmo, era incapaz de vivir el momento, pues una horrible «visión de túnel» se apoderaba de mi conciencia y me impedía procesar las circunstancias de mi alrededor.

Pero lo más frustrante era que, cada vez que pedía ayuda, obtenía una respuesta similar: «Déjate llevar... Sé tú mismo». ¡Cuánto habré llegado a odiar esas tres palabras!: SÉ-TÚ-MISMO.

La vida parecía ser una fiesta a la que nadie se había molestado en invitarme. SÉ-TÚ-MISMO era el indescifrable cartelito que todos aquellos que chapoteaban en ella llevaban en la frente. Era el mensaje con el que la existencia se burlaba de mí.

Por suerte, de un mes para otro todo cambió. Al cabo de unas pocas semanas trabajando en Formentera, pasé de ardilla asustada a alguien que disfrutaba sonrojando a las mujeres. Dejé de ser un tipo que temblaba frente a una chica mona para convertirme en una criatura arrancada directamente de sus sueños. Si antes me ahogaba en mis propias fantasías, ahora nadaba como un pez por las de ellas.

¿Suerte o determinación? Mis alumnos no tardan en descubrir la respuesta cuando ellos mismos, en cuestión de minutos, son capaces de desdramatizar el sexo.

¿ASPIRINA O SEXO?

Para lograrlo, en algunos de nuestros talleres realizamos ejercicios con colaboradoras. En uno de ellos, chico y chica interpretan el siguiente juego de roles:

Ella se encuentra mal, ha estado a punto de desmayarse. Y con espíritu protector, él le ofrece una aspirina, agua, abrir la ventana, llamar a alguien, etc.

En un momento dado sus ofertas pasan a lo sexual usando exactamente el mismo tono y actitud que cuando ofrecía el resto de cuidados y atenciones «médicas».

Lo importante es que, en todo momento, el alumno hable y se comporte como si lo hiciese por ella, para protegerla, asistirla y, en definitiva, mejorar su vida. La única regla

que usamos es: ser tan sexualmente explícito y degenerado como te permita la imaginación.

Así, vemos producirse diálogos como este:

Alumno: ¿Te encuentras bien?
Colaboradora: No... No sé lo que me pasa...
Alumno: ¿Quieres que llame a un médico?
Colaboradora: No, no... Estoy mareada, pero no creo que haga falta tanto...
Alumno: Entiendo... ¿Una aspirina?
Colaboradora: No sé... Quizá...
Alumno: Dime, cariño... ¿Quieres que abra la ventana y que te traiga una infusión?
Colaboradora: Mmmhhh... Podría ser...
Alumno: ¿O prefieres que te folle hasta dejarte sin voz?
Colaboradora: Vaya... ¿Puedes hacer eso?
Alumno: También puedo comerte todo hasta que supliques clemencia y...

No hace falta que siga. Captas la idea, ¿verdad? La clave está en que la transición se produzca sin baches. Si al pasar al terreno sexual el alumno logra conservar la misma fisiología —voz, tono, gestos, respiración, velocidad de movimiento, temperatura, pulso, etc.— que adoptaba cuando le ofrecía a la chica sus cuidados, se produce lo que en PNL llamamos Anclaje de Emociones Positivas.

Egoland o Helio, dos instructores versados en psicología, te dirían que, desde el punto de vista de la psicología conductista, el proceso entraña un refuerzo positivo.

En cualquier caso, lo importante es que el alumno deje de relacionar la actitud sexual con algo negativo o egoísta y comience a interiorizar que se trata de algo que adopta por y para ella. Y funciona. El efecto es de lo más liberador.

Gracias a esta desestigmatización de lo sexual, resulta mucho más fácil eliminar tensiones de nuestros flirteos. Y con ello, lograr que el resultado de un encuentro nos traiga bastante sin cuidado.

Porque dime: ¿cuándo fue la última vez que una mujer te mandó a freír monas y te lo pasaste en grande? ¿Cuándo fue la última vez que abordaste a una tía buena desbordando confianza? ¿Cuándo fue la última vez que abrazaste tu increíble magnetismo masculino? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste el rey de la noche?

Si la respuesta es nunca o hace tiempo, ¿no crees que ya va siendo hora de que se acaben las excusas? Pues bien, te estarás preguntando, ¿cuál es mi receta para lograrlo?

Siempre la misma. Por eso no voy a contarte ninguna historia sobre meditación zen. Es más simple que todo eso. Se podría resumir en lo siguiente:

Para convertirte en un tío más atractivo necesitas dominar este juego. Para dominar este juego necesitas practicar. Para que practicar no resulte una tortura necesitas pasártelo bien. Y para pasártelo bien necesitas dejar de sentir que te estás jugando el pellejo cada vez que sales ahí afuera.

¿El problema? Cuando las cosas no salen como quieres, te quedas con un mal sabor de boca. Y cuando salen como quieres, hay una vocecita en tu interior que te susurra: «¿Para qué vamos a estropear un recuerdo tan bonito? Dejémoslo así, ¿vale? Otro día seguimos».

DISFRUTA DE LOS RESULTADOS INDESEADOS

Pero ¿qué pasaría si lo que haces fuese más divertido que un buen resultado? ¿Y si los malos resultados también fuesen divertidos?

Lograr estos objetivos ha supuesto una de mis mayores obsesiones durante mucho tiempo. De no haber sido así, es más que probable que en este momento no estuviese escribiendo este libro.

Recapitulemos. Para aplicar correctamente el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale», debes conseguir:

- Que siempre, te encuentres con quien te encuentres, cuentes con algo mejor que hacer.

Esto ya lo hemos abordado al principio del capítulo. Ahora acabamos de descubrir que, además, te interesa muy mucho:

- Que la interacción en sí misma con una mujer te divierta más aún que un buen resultado.
- Que incluso los resultados indeseados también te diviertan enormemente.

Antes de hacerte preguntas sobre cómo conseguir ambas cosas, quiero que pienses en tu perro favorito. Dicho sea de paso, ¿sabes por qué estos cuadrúpedos son tan adorables? No es porque nos hagan caso, como mucha gente cree. De hecho, la mayoría de eminencias caninas que conozco hacen lo que les da la real gana. Y pese a ello, continúan cautivando a dueños y admiradores pasajeros.

También está toda esa historia del amor incondicional que nos tienen, de su fidelidad, etc. Pero tampoco te creas. Aunque hay algo de verdad en ello, siempre está la típica vecina que se enamora de tu perro, aunque este pase por completo de ella —aprovecho la ocasión para recordarte que, debido a mi ritmo de vida, no puedo tener perro. Y que esto es algo que me jode bastante.

Como decía, los perros tienen un encanto adicional: son auténticos. ¿Qué quiero decir con esto? Pues, sobre todo, me refiero al hecho de que SE ACEPTAN TOTALMENTE. No tienen complejos, ni vergüenza, ni existe en ellos algo que no les guste.

He visto perros feos como monas que se creían la belleza del barrio. De hecho, conozco un cerdo feo como un cerdo que también se cree más guapo que Blancanieves. Pero eso es otro tema. Te hablaba de perros, no de cerdos.

Y ya que hablamos de perros, piensa en los bulldogs, si quieres. Mi vecino tiene un bulldog francés con cara de vieja de quinientos años. Pero puesto que su amo y cuantos pasamos junto a él le damos todo el amor y la atención del mundo, no me cabe duda de que el muy ladino se considera sexy. Más que sexy. Se tiene por la sensación del vecindario —después del cerdo, claro— y no me cuesta nada imaginar la canción *Sex Bomb,* de Tom Jones, resonando en su arrugada cabeza cada vez que lo sacan a pasear.

En mi opinión, esa es buena parte de la gracia de los perros —y, aunque no venga al caso, de los cerdos de barrio—. Y puede serlo de la tuya. Aunque parezca rebuscado, también he detectado esa clase de autoaceptación en el personaje que representan algunos humoristas. Un buen ejemplo de ello es el monólogo «Ligar en la juventud», de Iñaki Urrutia, el cual no te costará encontrar en internet[1].

Recrearme en dicho monólogo me hizo comprender lo que significa aceptarse por completo y disfrutar con cualquier resultado. Y es que parte del gancho de muchos de estos cómicos es que se aceptan total e irremisiblemente. Tanto como nos gustaría hacerlo a nosotros.

Puede que no lo diga con palabras, pero te aseguro que lo lleva tatuado en la cara. A veces usa un humor que yo llamo autodegradante y que, por tanto, no proyecta la imagen de un *Ganador.* Pero, aunque el contenido verbal de muchos chistes podría considerarse propio de *Atrapados* —se recrea en las calabazas recibidas o en aspectos sórdidos de su infancia, círculo social, familia, etc.—, el espectador se queda con la impresión de que en el fondo es como si no se lo creyera.

En el monólogo citado, parece que Urrutia se recrea en su historia de pringado solo por respetar la tradición. Pero en tanto que otros cómicos dan auténtica pena cuando te cuentan sus miserias, dudo mucho que este pajarito te inspire la más mínima compasión.

Su tono y gestos —recuerda el «Mandamiento 2.º Impón tu presencia»— lo dejan claro: se trata de un *Ganador* disfrazado de *Atrapado*.

En ciertos momentos, incluso, da la sensación de que tiene casi que contenerse para que no se le escape su verdadero lado de *Ganador*. Aunque hay veces que este aflora sin más, como cuando dice: «Y luego hay algo que habéis usado todas para rechazar a un tío... Todas... —se gira y añade a las chicas que hay detrás de él—: Incluso las que me miráis el culo».

Eso es lo que yo llamo seguir el «Mandamiento 4.º Créetelo». Y te cito este ejemplo como te podría hablar de muchos otros.

La cuestión es que su actitud es perfecta para entender este «Mandamiento 10.º Haz que te resbale». A fin de cuentas se nos retrata un personaje capacitado para

divertirse con sus éxitos tanto como de sus fracasos y, sobre todo, para apreciar el encanto del proceso.

Una actitud que aplica el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento» todo el rato, que se acepta al cien por cien y al que no le causa el menor problema asumir que tiene polla. La de un tío, en suma, con la copa siempre llena.

Y si te fijas, esta es precisamente la clase de actitud que necesitas para:

- Que la interacción en sí misma con una mujer te divierta más aún que un buen resultado.
- Que incluso los resultados indeseados también te diviertan enormemente.

Cueste lo que cueste, haz tuya esa actitud. La otra cosa que ya has comprendido que te hace falta es contar siempre con algo mejor que hacer que ligar con esa chica. Finalmente, estarás en condiciones de cumplir el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale». Con todo, recuerda que las formas de lograr que algo no te afecte son infinitas.

En su obra *Seductor,* Egoland te explica que ligar es como ir a ver una película de terror llena de sustos. La primera vez te afecta, pero ¿qué pasa cuando la has visto treinta veces y sabes de sobra lo que va a pasar en cada escena? Pues que pierde su poder.

Su otra propuesta es empezar a ver a esa chica como la sobrinita que no se quiere comer el plato de lentejas. Haga lo que haga, tu cariño no desaparece. Ni tampoco te alteras —espero— porque reacciona como lo haría cualquier niño. Simplemente, piensas: «Si al final te vas a acabar comiendo las lentejas, pajarito...». Y, si es necesario, le haces el avioncito.

La cuestión es que hay muchas formas de hacer que lo que pase o no entre una chica y tú te acabe importando más bien poco. Sea la que sea, adopta aquellas que te proporcionen buenos resultados a la vez que te permiten cumplir el resto de mandamientos.

13

La escalada, paso a paso[1]

Antes de estudiar el arte, un puñetazo era para mí solo un puñetazo y una patada solo una patada. Después de aprender el arte, un puñetazo ya no era un puñetazo y una patada no era una patada. Ahora que he entendido el arte, un puñetazo es solo un puñetazo y una patada solo una patada.

Bruce Lee, *El Tao del Jeet Kune Do*

Vas por la calle y, de buena mañana, te cruzas con esa vecina o compañera tuya que está tan buena. Se te acerca y te dice:

Ella: Disculpa, ¿te puedo hacer una pregunta?
Tú: Sí, claro.
Ella: Verás, no pienses mal. El caso es que hoy me he despertado cachondísima y me apetece que me lleves a hacer guarradas a tu casa.
Tú: *(Shock y erección instantánea).*

¿Qué crees que pasaría?

Ahora imagínatelo al revés. Esta vez eres tú el que le dice que se ha despertado cachondísimo y... ¿qué ocurre?

Algo falla, ¿verdad? Pero que no puedas subir la escalera de un salto, no quiere decir que debas renunciar a hacerlo peldaño a peldaño. ¿Qué peldaños? Estás a punto de descubrirlo.

Precisamente este capítulo va de eso: de peldaños y escaleras. Pero, antes de precipitarnos, recapitulemos...

Si has llegado hasta aquí, quiere decir que ya conoces los diez mandamientos. Muy pronto sabrás aplicarlos a la perfección. En ese punto, cuando estés con una chica que te atraiga, te sentirás más que capaz de activar su *Punto GG.*

Y... ¿entonces qué? ¿Qué harás con esa confianza? ¿En qué emplearás tus habilidades recién adquiridas? ¿Te dedicarás a poner a cien a las mujeres que te gusten para que escriban tu nombre en su consolador?

Personalmente me parecería tragedia. Entre esas damas a las que vuelves locas, puede encontrarse aquella diseñada para robarte el corazón e invertir dicho conocimiento en hacerte feliz. Y aun cuando no fuera así, ¿no crees que la vida hay que vivirla? ¿Por qué no transformar la fantasía en experiencia?

Pues bien, para llevar a cabo esta pequeña conversión de sueños a realidades, solo necesitas hacer una cosa: escalar. En el «Mandamiento 7.º Escala o siembra» aprendiste que esto no es algo opcional.

No subas la escalera de un solo salto

Así de simple. Todo cuanto necesitas es recorrer los pasos que te llevan de no conocer a una persona a mantener una relación con ella, dure esta lo que dure.

Y si hay algo que ahora puedo aconsejarte, es esto: no intentes subir la escalera de un solo salto. Piénsalo bien: ¿qué es más fácil? ¿Intentar que ese bellezón se acueste contigo o concentrarte en implementar un pequeño avance cada vez?

Progresar con una mujer no es muy distinto a escalar una montaña. Y no sé a ti, pero a mí me va mejor cuando me centro en el siguiente paso. Personalmente, pensar en la cima de la montaña me desmoraliza. Hace que me sienta desorientado y que no me divierta a lo largo del camino. En cambio, cuando diseccionо la escalada en pequeños tramos, la cosa empieza a resultar fácil, divertida, estimulante...

¿Estás conmigo? Divide tu objetivo en pequeñas metas y tu mente se empleará al

cien por cien en anticipar y superar los posibles obstáculos del paso inmediato que estás a punto de dar. Contarás con más imaginación, más valor, más recursos. Además, disfrutarás mucho más de tus interacciones con las chicas.

Si cada avance viene acompañado de la gratificación de un pequeño logro, tu motivación explotará. Si en cambio utilizas un sistema de medición tipo TODO O NADA es muy fácil que pierdas rápidamente el interés en el juego. Cualquier escalador profesional lo sabe.

Imagina que un buen día te propones escalar el Everest y te das varios días para conseguirlo. Dime, ¿cuál de estos dos sistemas de medición es mejor?

- Sistema de medición A: Día 1: nada... *D2*: nada... Día 3: nada... Día 4: nada...
- Sistema de medición B: Día 1: 2.500 metros... *D2*: 3.500 metros... Día 3: 5.000 metros... Día 4: 6.800 metros.

El sistema de medición B muestra claramente los progresos realizados y te persuade de que estás muy cerca de alcanzar tu objetivo. El sistema de medición A, en cambio, no te ofrece información alguna y, además, hace que te sientas como un perdedor aun cuando hayas llevado a cabo progresos muy notables. Este sistema no tiene mayor utilidad que la de desmoralizar a un posible rival.

Sin embargo, ¿adivinas qué sistema de medición utilizan la inmensa mayoría de hombres para evaluar sus propios progresos con las mujeres? Eso es. Todos caen en la misma trampa. Se juzgan a sí mismos con el sistema de medición A.

Plantéate, por ejemplo, que se da la siguiente situación. Has salido por la noche con tus amigos y estáis con unas chicas. Tú llevas un rato hablando con una de ellas. Parece que os gustáis. ¿Qué podría hacer un *Atrapado* en tu lugar?

Atrapado *(mal)*: ~~¿Te gusto?~~
Ella: Puede...
Atrapado *(mal)*: ~~¿Te puedo besar?~~
Ella: No.
Atrapado *(mal)*: ~~No sé quién te has creído que eres. Adiós.~~

Transgrediendo el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale», entre otros, el *Atrapado* del ejemplo se lo toma como algo personal. Pese a haberle gustado a una chica que le atrae, se dedica a aburrirse y odiar a las mujeres el resto de la noche.

Pero tú eres un *Ganador* y no vas a cometer este error por nada del mundo. Ahora bien, ¿qué podrías haber hecho? Veámoslo:

Tú: ¡Qué cosquillas me hacen tus ojos! Si no fuese tan modesto, pensaría que te gusto.

Ella: Puede...

Tú: Es una pena que tengamos que esforzarnos para oírnos.

Ella: ¿No me oyes?

Tú *(al grupo, bromeando)*: Chicos, ¿os importa que S y yo os dejemos solos un momento para planear un golpe de Estado? *(Y a ella)*: Ven.

Una vez a solas y sin testigos que puedan comprometer la reputación de tu chica, reanudáis la conversación. Al poco, le dices:

Tú *(tocando sus labios con un dedo)*: ¿No te molesta para hablar?
Ella: ¿El qué?
Tú: Esto *(la arrastras suavemente hacia ti y la besas abrazándola)*.

¿Diferencias? Muchas. Pero la importante aquí es que, en tanto que el *Atrapado* se centraba en su meta final o carecía de ella, tú, como *Ganador*, sabes que hace falta un rumbo y que un paso sigue a otro. En este caso concreto, antes de besarla, sabías que debías intentar alejarla de sus amigas para que no se sintiera incómoda.

O sea, no intentas subir la escalera del amor de un solo salto. En lugar de ello, te centras sobre todo en trabajar bien el siguiente peldaño. Y por si no se te ocurre nada, cuentas con una buena forma por defecto para dar cada uno de estos pasos.

Otro escenario: llevas un rato hablando con ella, sus amigas os han dejado solos y te mueres por besarla. Si aún no eres un seductor hecho y derecho, podría ocurrir algo así:

Tú *(mal)*: ~~Eres muy guapa. ¿Te puedo besar?~~
Ella: Lo siento, hace poco que he cortado con mi novio. No creo que esté preparada todavía.
Tú *(mal)*: ~~Discúlpame, ¿vale? No quería ofenderte. ¿Me perdonas?~~
Ella: ¿Por?

Lo siento, no soporto más este diálogo. Pasamos al modo seductor, ¿vale? Misma situación:

Tú: Este sitio me parece tan mágico...
Ella: Sí... La música y la luz son muy agradables...
Tú: Es aquí, ¿verdad?... Exactamente en este mismo lugar...
Ella: ¿Aquí? Pero... ¿Se puede saber qué es lo que pasa con este lugar?
Tú: Es donde recordaremos nuestro primer beso.

No hace falta que te cuente el final de la historia, ¿verdad? Entre otras diferencias, hay una básica que desmarca al *Ganador* del *Atrapado*. En tanto que el último piensa que «no tiene suerte» con las chicas, el primero ha decidido transformar su falta de suerte en una poderosa habilidad. Por eso, el seductor conoce y domina cada peldaño de la Secuencia Típica como nadie. Consciente de que esta puede ser más divertida que el más trepidante de los videojuegos, se ha convertido en un maestro de la escalada sexual.

Ahora bien, ¿en qué consiste escalar exactamente? ¿Se trata siempre de una misma cosa o existen diferentes frentes que debes atender?

LAS TRES FORMAS DE ESCALAR

En mi opinión, cada vez que tienes éxito con una mujer, se dan tres tipos de Escalada:

- Emocional.
- Logística.
- Física.

La Escalada Emocional tiene que ver con la dirección que va tomando la interacción. Esta generalmente progresa de lo impersonal a lo personal y de ahí a lo sexual o romántico.

Por ejemplo, estáis hablando de libros o autores y, de eso, pasáis a hablar de los autores que os gustan a vosotros y de las vivencias que os evocan. Habéis hecho evolucionar la interacción de lo impersonal a lo personal.

En otro momento dado podéis estar hablando de vosotros y tú le haces saber que te parece muy sexy su forma de morderse los labios cuando piensa. Con ese inocente comentario has avanzado de lo personal a lo sexual.

La Escalada Logística se relaciona con el cambio de circunstancias externas que permiten o propician el progreso de la interacción. Escalas logísticamente cuando haces cosas como abordarla por vez primera, ocupar el mejor lugar del grupo —falcarte—, conseguir su teléfono o hacer que suba a tu casa.

La Escalada Física se refiere a todos los pequeños avances en el contacto y cercanía física que se dan desde que tienes cero contacto con ella hasta que mantenéis una relación sexual. Como ya has visto en el «Mandamiento 3.º Tócala», te interesa que sea fluida, progresiva y natural.

Esta distinción es importante, porque a veces estarás escalando bien emocional y físicamente, pero no logísticamente. En otras ocasiones progresarás cambiando las circunstancias, pero habrás descuidado los avances emocionales. O todo irá bien, pero no le habrás puesto un dedo encima. Etcétera.

LA SECUENCIA TÍPICA

Dicho esto, ¿qué tal si volvemos a la analogía de la escalera? Espero que te guste porque es perfecta para que entiendas el concepto de escalada con el que trabajamos los científicos de la seducción.

Se trata de un concepto tan esencial de nuestro método, que mi anterior obra, *Sex Crack,* está dedicada a enseñarte cómo estructurar y sacarle el mayor partido a la escalada.

Volviendo a la escalera... ¿La estás visualizando ya?

Antes de hacerlo permítame que te aclare algo. Como su nombre indica, la Secuencia Típica es, simplemente, la sucesión de pasos más frecuente —típica— que suelen darse en las relaciones exitosas entre hombres y mujeres. Se trata, pues, de un modelo orientativo.

En la práctica, a veces será mejor que te saltes algún paso o que recorras varios peldaños de una sola zancada. En otras ocasiones resultará prudente cambiar ligeramente el orden de los peldaños.

Pero, en general y como brújula, la Secuencia Típica, tal y como te la ofrezco, es la serie de pasos más «estable» que siguen dos personas de sexos diferentes antes de mantener un encuentro íntimo. Al menos hasta donde llegan las investigaciones del equipo Seducción Científica, lo es.

La escalera tiene dieciséis peldaños, que llamamos Escaladas Críticas, agrupados en seis tramos, que reciben el nombre de Fases. Entre tramo y tramo, tienes mi permiso para imaginarte rellanos. Dicha escalera, en su conjunto, recibe el nombre de Secuencia Típica. Lo maravilloso de la fórmula es esto: la Secuencia Típica es completamente lineal.

Esta es una buenísima noticia. Quiere decir que no debes preocuparte del qué hago ahora. Gracias a la Secuencia Típica nunca más volverás a quedarte en blanco o sin saber cómo actuar. Tan pronto como la domines, todo lo que tendrás que hacer es preguntarte dónde estás y cuál es el siguiente paso que debes dar.

¿Te apetece conocer cada uno de estos pasos desde que la conoces hasta que tenéis una relación sexual y el orden que guardan entre sí?

En el siguiente esquema te muestro la Secuencia Típica con todas las Escaladas Críticas agrupadas en sus respectivas Fases. El tipo de letra —negrita, subrayado, cursiva o mayúscula— te indica si cada escalada es predominantemente Logística, Emocional, Física o una Fase, respectivamente.

SECUENCIA TÍPICA = 6 FASES Y 16 ESCALADAS CRÍTICAS

- *APERTURA*
    - ***1. Abrir***
    - *2. <u>Kino accidental</u>*
    - *3. Personalizar*
- *PUNTO DE ENGANCHE*
    - ***4. Falcarse***
    - ***5. Aislar***
- *AISLAMIENTO*
    - *6. Sexualizar*
    - *7. <u>Kino intencional</u>*
    - *8. <u>Cierre de beso</u>*
    - ***9. Cierre de teléfono*** **(o e-mail, Facebook, etc.)**
    - *10. Consolidar*
- *PUENTE TEMPORAL*
    - *11. Reconsolidar*
    - ***12. Invitación real***

• *D2*

13. Plan D2

14. Invitación final

• INTIMIDAD

15. <u>Plan final</u>

16. <u>Anti-RUM</u>

• **Negrita: Escalada Logística** ->
• *Cursiva: Escalada Emocional* ->
• <u>Subrayado: Escalada Física</u> ->
• MAYÚSCULAS: FASE

Céntrate en ascender con éxito el peldaño que tienes frente a ti. Progresarás en tus interacciones con mayor facilidad que si te obsesionas con el último o algunos de ellos. Además, te resultará más natural zambullirte en el presente y aplicar el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento».

DISEÑA ESTRATEGIAS EFICACES PARA CADA PELDAÑO

O sea, familiarízate con las peculiaridades de cada una de las Fases y Escaladas Críticas. A continuación diseña estrategias eficaces para enfrentarte a ellas. Mi recomendación es que cuentes con, al menos, dos formas por defecto de superar cada Escalada Crítica. Es decir, dos formas de iniciar una conversación —*abrir*—, dos formas de iniciar el contacto físico —*kino accidental*—, dos formas de hacer que la conversación comience a tratar de vosotros —*personalizar*—, etc. Por si no te viene a la cabeza nada mejor.

¿Las tienes ya? ¿No? Tranquilo. Roma no se construyó en un día. Diseñar una herramienta puede llevar tiempo, sobre todo si es buena. Mi recomendación es que no escatimes tiempo ni esfuerzo en encontrar —y luego apuntar— maneras para superar mejor cada una de estas Escaladas Críticas. Y cuando cuentes con las necesarias, te invito a que afines tu repertorio a medida que la experiencia te brinde nuevas ideas.

Hablamos de un proceso que nunca termina. Pero como aprendiste al conocer el principio «Kaizen: mejora constante», el que una dinámica de perfeccionamiento dure siempre es, en realidad, una buena noticia.

Por supuesto, para encontrar formas «precocinadas» o «de emergencia» de superar cada escalada, primero te hace falta conocer a qué nos referimos con cada una de ellas.

Seguramente has deducido ya que la Escalada Crítica Apertura hace referencia a la primera ocasión en que te acercas a hablar con una chica a la que no conoces. También te he dado pistas para adivinar que la palabra *kino* tiene que ver con el contacto físico y, por tanto, con el «Mandamiento 3.º Tócala». Asimismo, puede que no te cueste suponer que *cierre de beso* apunta al momento en que ella y tú os besáis por vez primera.

Ahora bien, ¿qué quiere decir *falcarse?* ¿De qué te hablo si te digo que necesitas *reconsolidar?* ¿Y si te confío que necesitas mejores medidas *anti-RUM?*

Entenderás ahora que cuando te preguntaba si habías encontrado ya una medida para enfrentarte con éxito a cada Escalada Crítica, evidentemente bromeaba. Para hacer algo así, te hace falta la breve explicación de cada Fase y Escalada que estoy a punto de darte. Empecemos por la primera Fase. La...

Apertura

Esta Fase ocupa la franja temporal que abarca desde que abordas por vez primera a una mujer —o su grupo— hasta que alcanzas el *punto de enganche*. O sea, desde que inicias la interacción hasta que ella —o su grupo— prefiere que te quedes a que te marches. Y consta de las siguientes Escaladas Críticas:

1. ***Abrir.*** Abrir es el paso que da inicio a la interacción. Lógicamente, sin esta

Escalada Logística no puede haber nada más. Por ello, los científicos de la seducción nos aseguramos siempre de que la falta de algo que decir no se convierta jamás en excusa. A menudo, echamos mano de «material preparado». Ejemplo:

Tú: ¿Tengo pinta de camello?
Ella: No... ¿Por?
Tú: Ya se me han acercado dos personas preguntándome si tengo sustancias ilegales...

Ya está. Es todo lo que necesitas para iniciar una conversación. Otro ejemplo:

Tú: ¿Estás preparada para aceptar un elogio SINCERO de un completo desconocido?
Ella: Sí.
Tú: Perfecto. Yo también. Tú empiezas.

Como ves, no hace falta nada demasiado elaborado. Basta con romper el hielo de una forma con la que te encuentres a gusto. Encuentra aquella que vaya contigo y abandona para siempre las excusas. Último ejemplo. Esta vez es ella la que te abre a ti:

Ella: ¡Qué colgante tan guay!

Y tanto. Se trata de *El Colmillo,* ese colgante de cazador que siempre te pones justamente porque hace que las chicas te hablen.

Tú: ¡Qué chica con tan buen gusto! ¿Qué más debo saber de ti?

Simple, ¿verdad? Ya puedes pasar a la siguiente Escalada.

2. ***Kino accidental.*** Llamamos *kino accidental* a cualquier clase de contacto físico que no es percibido como intencionado o expreso.

Tal y como viste en el «Mandamiento 3.º Tócala», debes iniciarla cuanto antes para sentar desde el principio una dinámica en la que el contacto forme parte de la comunicación.

3. ***Personalizar.*** Se trata de hacer que la interacción pase a girar en torno a ella y tú. Y sirviéndote del ciclo FDE, según indica el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos», hacer que invierta, que se implique. Si no logras *personalizar*, todo lo que hagas para alimentar la interacción te hará parecer que lo intentas demasiado, transgrediendo así el «Mandamiento 9.º No te esfuerces». Una buena personalización, además, te facilitará la tarea de encontrar rasgos diferentes y únicos en ella que podrás premiar escalando. Esto te permitirá aplicar el «Mandamiento 7.º Escala o siembra» con naturalidad. Ejemplo:

Ella: Tienes razón... Yo conozco a una chica que jugaba con Barbies y ahora es lo peor...
Tú: No me digas más: te ha levantado el novio.

Muy bien. Como aprendiste en el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos», estás usando más afirmaciones que preguntas.

Ella: ¡Qué fuerte! ¡No, pero te juro que lo intentó! ¿Cómo lo sabes?

Ábrete tú y se abrirá ella...

Tú: Es típico. Mi ex estaba convencida de que su mejor amiga le tenía envidia y me quería seducir. ¿Cuál es tu caso?
Ella: *(Comienza a hablar de sí misma, y la conversación deja de ser sobre Barbies y Barriguitas y empieza a girar en torno a ella y a ti).*

Punto de enganche

Abarca todo lo que ocurre desde que ella o su grupo demuestran, explícita o implícitamente, que prefieren que la interacción continúe a que concluya hasta que consigues quedarte a solas con tu chica.

Las Escaladas que tienen lugar a lo largo de esta Fase son:

4. *Falcarse.* Cuando te relacionas con una chica o su grupo, hay posiciones o colocaciones en el mismo que te benefician más que otras. *Falcarse* es, precisamente, tomar la posición física más ventajosa. ¿Ventajosa? Sí, ventajosa en términos de cómo te percibe la sala y su grupo.

Por un lado, tu ubicación será procesada por el propio grupo, de forma que sus miembros te verán más *Ganador* inconscientemente. Por otro, es también percibida —con mayor fuerza— por el resto de la sala, lo que permitirá que los integrantes de la misma te atribuyan un mayor valor social, propio del *Ganador*. Como es lógico, te conviene falcarte de la forma más sutil y fluida posible. A medida que tu experiencia aumente, serás capaz de llevar a cabo esta maniobra logrando que pase desapercibida. Ejemplo:

Tú: Un buen amigo me dijo que siempre hay un mafioso en el local. Y es calvo.

Ella: ¿En serio?

Tú: Mira bien *(le dices a la chica que está recostada sobre la barra)*. ¿Quién te parece sospechoso? *(Simultáneamente, la tomas de la cintura para que mire a un calvo que te parece muy preocupante y, sin que repare en ello, le robas el sitio).*

Otro ejemplo:

Tú *(al grupo)*: ¿Creéis que el ritmo es innato o es algo que se aprende?

Grupo: *(Dan sus opiniones... Te da igual las que sean).*

Tú *(extendiendo la mano izquierda hacia la mujer atractiva del centro apoyada contra la pared)*: Mmmhh... Hagamos un experimento. *(La coges de la mano, le das un giro de baile y, de forma natural, acabas tú en su lugar. Sigues con la conversación, distrayendo la atención del grupo de la maniobra que acabas de llevar a cabo).*

5. *Aislar.* Consiste en separar a tu chica de su grupo. El propósito de esta maniobra es hacer que ella se sienta más a gusto intimando contigo. Libres de las presiones del «qué dirán», las probabilidades de que lo vuestro vaya a más o incluso os beséis al poco rato aumentan drásticamente. Ejemplo:

Tú: ¿Crees que la comunicación es importante en la pareja?

Ella: Por supuesto. Mucho.

Tú: Cien por cien de acuerdo. Vámonos allí, que hay menos ruido.

Aislamiento

Engloba las Escaladas que tienen lugar desde que te has quedado a solas con el objetivo hasta que te separas de ella y su grupo —si es que te separas de ella.

Pese a lo que la palabra indica, el *aislamiento* no tiene por qué concluir contigo y ella a solas si ya has obtenido sus datos de contacto y, quizá, ya os habéis besado. De hecho, suele ser recomendable que antes de separaros os hayáis reunido de nuevo con su grupo de amigos. Así, ella se sentirá que lo vuestro es más «oficial» y, por tanto, que su reputación está a salvo. A lo largo del *aislamiento*, suelen darse las siguientes Escaladas:

6. *Sexualizar.* La finalidad de esta Escalada Emocional es darle una dirección sexual o romántica a la interacción y consiste en cualquier cosa que logre este cometido. Puede ser un pensamiento dicho en voz alta:

Tú: Fascinante y sexy... perdona, ¿qué decías?

O una exageración graciosa y descarada:

Tú: Como no dejes de sonreír así inmediatamente, voy a verme obligado a hacerte veinte hijos aquí mismo.

O una falsa disculpa:

Tú: Lo siento, estaba demasiado concentrado intentando no besarte. Repítemelo todo, por favor.

Como quizá ya hayas apreciado, las lecciones del «Mandamiento 7.º Escala o siembra» te serán de gran valor para *sexualizar*. Y tal como nos muestra el «Mandamiento 2.º Impón tu presencia», ni siquiera hace falta siempre que se trate de algo verbal. A veces una mirada acompañada de un silencio de la forma y en el momento adecuados pueden bastar.

En otras ocasiones, una caricia es suficiente, lo cual nos indica que la siguiente Escalada —*kino intencional*— puede hacer la función de esta.

7. *Kino intencional.* Tan pronto como le has dado una dirección romántica a la interacción, el contacto físico debe dejar de ser solo algo que surge para convertirse también en algo con lo que te recreas intencionadamente. Y si no le has dado aún esta dirección, la intencionalidad en tu contacto físico puede hacer perfectamente el papel de la Escalada anterior —*sexualizar*.

En suma, la *kino intencional* o explícita no es más que una forma de contacto físico que ya no parece accidental. Con ella logras crear o mantener la dirección sexual de la interacción —para que de verdad no haya malentendidos—. Es decir, te servirá para reforzar el «compromiso» tácitamente aceptado en la Escalada anterior o incluso para establecerlo desde cero. Equivale a decirle subliminalmente a tu objetivo: «Podemos estar hablando de lo que sea, pero tú sabes que entre tú y yo hay algo que no podemos negar, ¿verdad?».

8. *Cierre de beso.* El beso no es más que otra forma de «sellar el pacto» que estableciste con la Escalada sexta —*sexualizar*—. Y al igual que la *kino accidental*, también puede servirte para crearlo desde cero.

Su importancia radica, pues, en su peso psicológico. Con el contacto físico intencional, una chica aún puede tratar de engañarse a sí misma. Si en cambio os besáis en los labios, no hay forma ya de que ella se diga que no ha pasado nada. Por inocente que sea el beso.

Con esta Escalada te juegas más que con otras Escaladas Físicas. A fin de cuentas, besarse con alguien, ya supone para ella una considerable inversión emocional. De ahí que pese especialmente sobre la *lógica retroactiva* de la chica que te gusta. Si has olvidado lo que es la *lógica retroactiva,* repasa el «Mandamiento 7.º Escala o siembra». Ejemplo:

Tú: ¿Besas tan bien como miras?
Ella: No sé...
Tú: Ven *(la arrastras hacia ti y la besas).*

9. *Cierre de teléfono.* A menos que veas a esa chica habitualmente, necesitarás obtener alguna forma de contacto que te permita continuar con la interacción cuando os separéis.

En nuestra sociedad, esto suele ser sinónimo de que tengas su teléfono, e-mail, Facebook o cualquier otra forma de contacto. Dispón, pues, de herramientas para llevar a cabo con éxito esta Escalada logística. Ejemplo:

Tú: Creo que podría acostumbrarme a esos hoyitos tan sexys que te salen cuando te ríes...

Ella: Y yo creo que podría acostumbrarme a un pelota profesional de tu calibre...

Tú: ¿Y qué me dices de la combinación de un pelota de mi talla con una soberbia puesta de sol?

Ella: Sería difícil resistirse a tanta exuberancia, la verdad.

Tú: Está bien *(dices mientras le pasas tu móvil con el «6» marcado para que apunte en él el resto de su número),* tú ganas. Contra el buen gusto no se puede luchar.

10. *Consolidar.* Besar a una chica o conseguir su número es relativamente simple. Todo lo que tienes que hacer es llevarla a un estado favorable y aprovechar esos momentos para escalar.

El problema viene cuando os separáis. Antes o después saldrá de dicho estado en que la dejaste y entonces será su mente lógica la que asuma el control de la situación de nuevo. En esos momentos pierdes la mayor parte del poder que tenías sobre ella y tus posibles errores saldrán a la luz.

Desde que cierras con teléfono hasta que te despides de tu amada, llamamos *consolidación* a todo lo que haces para reforzar el vínculo y grado de compromiso que existe entre ella y tú. Equivale a la estrategia que, como vendedores, usaríamos después de cerrar una venta para asegurarnos de que el cliente no va a echarse atrás tan pronto como salgamos por la puerta.

Te conviene hacer cuanto esté en tu mano para que te recuerde y para que, independientemente de los estados que vaya atravesando a lo largo del *puente temporal*, esa chica que te gusta quiera volver a verte.

Te sugiero que, tras obtener su número, te desmarques del típico cazador de teléfonos fortaleciendo la conexión emocional previamente establecida mediante el sabio uso de los diez mandamientos. Y en particular del «Mandamiento 5.º Habla desde ti» y del «Mandamiento 6.º Explota sus méritos».

Puente temporal

Esta fase se extiende desde que os separáis hasta que volvéis a encontraros en el *D2* (día 2). No habrá *puente temporal* si permanecéis juntos hasta el encuentro sexual.

En tal caso, te sugiero que reemplaces esta Fase por una *extracción,* consistente en llevar a tu chica a uno o varios lugares diferentes de aquel en que os habéis conocido. Esto generará mayor conexión, complicidad y una cierta sensación de «pareja consolidada».

Para superar el *puente temporal* deberás implementar las Escaladas críticas que te muestro a continuación:

11. *Reconsolidar.* El *puente temporal* es una Fase especialmente delicada, porque corres el riesgo obvio de que «ese momento en que la vuelves a ver» no llegue jamás. Con la *reconsolidación*, tu trabajo será arrastrar a tu chica a un estado similar al que la dejaste aplicando los diez mandamientos en la distancia para que quiera volver a verte.

Puedes usar llamadas, mensajes, falsas invitaciones y, en general, cualquier cosa compatible con todo lo aprendido que la lleve a aceptar tu *invitación real*. Al igual que en la Escalada previa, en esta te ayudará mucho dominar el «Mandamiento 5.º Habla desde ti» y haber mostrado un dominio previo del «Mandamiento 6.º Explota sus méritos», que te permitan expresar lo especial y única que es para ti.

A modo de ejemplo, he aquí algunos sms de reconsolidación que, siempre en función de lo ocurrido previamente entre vosotros, suelen dar resultado:

- «Sigo sin saber si ha sido crack o caballo lo que me has dado, pero sé que contaré los segundos hasta el próximo chute. Besos, camellita».
- «Anoche contaba los segundos. Ahora los escalaré como montañas». (Después de un mensaje suyo respondiendo al anterior en el que también alimenta vuestro fueguecito).
- «Ha habido varios momentos en los que me ha apetecido que se detuviera el tiempo. En todos estabas cerca».
- «No me acuerdo de olvidarte».
- «¿Estás segura de que besar así no está penalizado por la ley?». (Obviamente, si os habéis besado antes).
- «¿Por qué no descansas un poco, niña? Debes estar exhausta de tanto rondarme la mente».
- «A tu lado me siento vulnerable como un animal salvaje».
- «Si no lo has hecho ya, deberías escribir un libro sobre cómo intrigar al personal».
- «Aparte de tener unos labios muy acogedores, creo que hay algo en ti que te

hace diferente». (De nuevo os tenéis que haber besado antes).

La idea básica es mantener avivado el fuego de vuestras emociones sin mostrar necesidad. Date cuenta de que, en los momentos de mayor «vulnerabilidad emocional» es cuando menos intentamos quedar con ella para una cita —o *D2* en la jerga de los seductores científicos—. Como apunta Egoland en su obra *Seductor*, nuestra actitud es la de «te quiero, pero no te necesito».

De esta forma le haces sentir emociones sin que tenga que correr riesgos. Cuando lleves a cabo la siguiente Escalada, serás mucho más *light*, evitando así crear tensiones innecesarias que podrían disuadirla de tener un *D2*.

12. ***Invitación real***[2]. Para poner fin al resbaladizo *puente temporal,* antes o después deberá producirse una *invitación real* por tu parte o por la suya. Por *invitación real* entendemos cualquier acto que tenga como principal propósito obtener una cita, es decir, un *D2*, con la chica que te gusta.

O sea, todo aquello que persiga reanudar la interacción que interrumpiste al separarte de ella. Como propósito secundario, una buena *invitación real* debe dejar veneno para que, en el caso de que sea rechazada, propicie futuros *D2*. Para lograr esto, entre otras cosas ten muy en cuenta el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale».

Pese a las apariencias, es una de las Escaladas Logísticas en las que más te juegas. Así que no tengas reparos en prepararla bien. Aplicando el «Mandamiento 9.º No te esfuerces», la *invitación real* debe proponer algo informal, a menudo incluso algo que vas a hacer de todos modos pero en lo que prefieres que esté ella. Salvo excepciones, debe, además, ofrecerle una «escapada fácil» de la cita, en caso de que esta «vaya mal». Ejemplos de *invitación real:*

- «Me apetece patinar por el centro. Quien se caiga más veces le cuenta al otro una verdad inconfesable».
- «¿Me acompañas a la Fnac a comprarle un regalo a mi madre y de paso nos tomamos un zumo de frambuesa? Lleva horas apeteciéndome».

Como te comentaba, el propósito de la *invitación real* es doble. Por un lado, persigue el *D2* con la chica de tus sueños. Por otro pretende, en caso de que tu invitación no prospere, plantar en su mente una imagen de *Ganador* susceptible de ser *Ganado*. Tal y como viste en el «Mandamiento 7.º Escala o siembra», a esto lo llamamos sembrar nuestra semillita o dejar veneno.

D2

Esta Fase ocupa la franja temporal que va desde que ella y tú os reencontráis hasta que llegáis a un entorno en el que es viable mantener una relación sexual.

Por consiguiente, también llamamos *D2* a cualquiera de las citas que tienen lugar a continuación del *puente temporal*. En caso de que vayas a por un encuentro sexual el mismo día o noche que la conoces, las dos Escaladas anteriores serán sustituidas por una *extracción* y todo lo que ocurre en esta Fase se dará igualmente, pero de forma tan «comprimida» como estimes oportuno.

En el *D2* hay dos Escaladas que deberás llevar a cabo:

13. ***Plan D2.*** Principalmente, la función del *plan D2* es abonar el terreno y estructurar el encuentro para que ella acepte tu invitación final y puedas llevarla a un entorno sexual. Te conviene, pues, contar con *D2* bien trabajados. Estos deben estar especialmente diseñados para mantener a tu chica en un estado favorable.

Además, puesto que salir con mujeres es algo que vas a hacer a menudo, te interesa que tus *D2* estén basados en actividades y lugares congruentes con la clase de persona en que te quieres convertir. Por último, nunca está de más que el *D2* concluya cerca de tu casa o del lugar en el que puedes mantener una relación sexual con la chica que te gusta.

Mejor aún, puedes hacer que el desenlace natural de tu *D2* sea tu casa, como en el último de los siguientes ejemplos:

- Paseo por el centro histórico y parada en tu zumería favorita.

- Tour en bici por tus zonas verdes preferidas.
- Copa en terracita frente al mar con puesta de sol.
- Paseo en barca por lago o río de tu ciudad (estos servicios suelen ser económicos y un deleite para los sentidos).
- Salís juntos a correr o, si ella es menos deportista, le dejas que te acompañe subida a tu bici mientras corres tú (no olvides hablar al espirar y no mantener la boca cerrada con cada inspiración).
- Visita a tienda de animales acuáticos y consiguiente «remodelación» de tu acuario.

Obviamente, cada ciudad y barrio te ofrece posibilidades únicas. Tus propios gustos, aficiones e intereses también son irrepetibles.

Realiza, pues, actividades que te gusten, que vayan contigo, en lugares en los que te sientas como en casa y, en la medida de lo posible, que te hagan ser percibido como un *Ganador* que puede ser *Ganado*. Después de todo, una de las cosas que más desea ella es conocer «tu mundo».

Como ves, el «Mandamiento 9.º No te esfuerces» te anima a que arrastres las cosas hacia tu terreno. Y también a que, por intensas que sean las emociones que ella experimenta a tu lado, todo parezca natural, improvisado. Algo que simplemente «surge».

14. *Invitación final.* Lo has hecho muy bien, pero... ¡las cosas se tuercen en el último momento! De repente, ella no quiere ir a tu casa, la situación se pone tensa y la interacción parece tomar ahora un rumbo descendente. Tienes miedo de que la cosa se estanque ahí o incluso de que todo lo que has conseguido se venga abajo. ¿De qué te ha servido dominar las Fases y Escaladas previas?

Llamamos *invitación final* a la iniciativa que minimiza el riesgo de tales catástrofes. Es decir, a cualquier acción encaminada a llevar a tu chica a un entorno sexual —o lugar en el que la relación sexual es viable—. Si tu *invitación final* tiene éxito, dará fin al *D2* e iniciará la fase de *intimidad*.

A lo largo del libro y, especialmente, en el «Mandamiento 7.º Escala o siembra» aprendiste que no te conviene hacer que ella cargue con la responsabilidad de la Escalada. Por eso, ofrécele *invitaciones finales* que le permitan darse una excusa más tarde —o a sus amigas y conocidos si le preguntan— de lo que pueda ocurrir.

Salvando algunas excepciones —que las ha habido en mi vida y las habrá en la tuya—, evita iniciar esta Escalada con propuestas como: «Me apetece que subas a mi casa», «Quiero desnudarte donde no nos vea nadie» o cosas parecidas.

Personalmente, te recomiendo este tipo de enfoques solo cuando te fallen otros más indirectos. Enfoques que le permitan, cuando se lo cuente a sus amigas, decir cosas como: «No sé... Me estaba tocando una de sus canciones y en un momento dado empezamos a besarnos y una cosa llevó a la otra...», en lugar de: «Me pidió que subiéramos para follar y yo accedí».

La razón es que, como vengo insinuando a lo largo del libro y en especial en el «Mandamiento 8.º Tradúcela», a las mujeres odian que las perciban —otros o incluso ellas mismas— como fáciles o poco selectivas. Este fenómeno, tan desatendido por algunas corrientes feministas, recibe el nombre de Factor Fulana.

Los siguientes ejemplos son *invitaciones finales* que, aliviándola del peso de la Escalada, eluden su Factor Fulana:

Tú: Mañana tengo que madrugar, pero puedes pasar cinco minutos y conocer a Limonetto *(tu mascota)*.

Tú *(mirando el reloj)*: La verdad es que me gustaría enseñarte mis vídeos en YouTube. Pero prométeme que no te vas a reír.

Tú: Estoy tan a gusto contigo que no me apetece nada separarme de ti. Sube, pero no vale portarse mal, ¿eh?

Intimidad

Esta Fase va desde que el objetivo y tú entráis en un entorno sexual hasta que una relación íntima se consuma. Si lo has hecho bien, es muy probable que esta Fase transcurra sin problemas. Aun así, cabe la posibilidad de que te encuentres con un

fenómeno bastante común llamado *RUM: Resistencia del Último Momento*. La *RUM* es, precisamente, el último obstáculo con el que te puedes topar.

En la *intimidad*, estas son las escaladas a superar:

15. *Plan final*. ¿Estáis ya en un entorno sexual? En teoría lo tienes todo hecho, pero aún puedes encontrarte con «cortes de rollo» que la hagan salir de su estado favorable u otras circunstancias que dificulten la escalada sexual. Puede que de repente la chica que te gusta se sienta acorralada o incómoda o que, por la razón que sea, quiera abandonar de inmediato el entorno de intimidad.

El *plan final* persigue hacer la última escalada sexual tan fluida como sea posible, de forma que a ella le resulte más natural hacerlo que no hacerlo. Durante esta escalada, te aconsejo que pongas especial interés en crear entornos y situaciones adecuados que parezcan improvisados. Ejemplos:

- Aunque en principio ibais a cenar de manera «informal», le dices que te apetece hacerlo más especial y le pides que te ayude a hacer vuestro entorno más acogedor. Entre los dos preparáis una cena con velas, incienso, música relajante con sonidos de lluvia, vino espumoso, etc.
- La has invitado a subir para que opine sobre un relato que acabas de escribir. Le propones crear una atmósfera que vaya con dicho relato, la cual incluye vino, música de saxo e iluminación tenue y cálida. En lugar de leerlo ella en la pantalla de tu PC, se lo lees tú a ella sirviéndote de tu voz y entonación para llevarla al éxtasis.

La idea del *plan final* es generar una atmósfera romántica, casi mágica, en la que os sintáis extremadamente a gusto y a ella le resulte más fácil dejarse llevar.

16. *Anti-RUM*. Ya os estáis besando, puede que incluso metiendo mano. Pues bien, lo creas o no, aún se puede estropear la cosa.

De repente, resulta que no se quiere quitar el sujetador o las braguitas. O te aparta la mano cada vez que la llevas a una zona clave. ¿El enemigo? *RUM: Resistencia del Último Momento*.

La *Anti-RUM* es todo aquello que haces para prevenir o superar la *RUM*. Su importancia es obvia. A nadie le gusta llegar lejos para que le arrebaten el premio justo en el último momento, ¿verdad?

La mejor *Anti-RUM* preventiva se basa en aplicar con maestría los mandamientos de este libro, en particular el «Mandamiento 1.º Disfruta el momento», el «Mandamiento 5.º Habla desde ti» y el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos». Estos permitirán que ella se relaje junto a ti y que sienta que, si ha de ocurrir algo, está más que justificado. Y, por favor, pasión. Ella te gusta. Te gusta mucho. Exprésalo desde la perspectiva del Yo. Ejemplo:

Tú: No voy a negarte que me encanta tu sostén. Pero ¿sabes qué? No puede competir con tu piel. Tu piel me gusta mucho más.

Al mostrar tanta pasión, la has descargado de cierta responsabilidad. Así ella podrá decirse que lo hace contigo no porque sea una golfa, sino porque a ti te vuelve demasiado loco.

Si pese a todo se produce dicha *RUM*, recuerda el «Mandamiento 8.º Tradúcela», el «Mandamiento 9.º No te esfuerces» y el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale».

Y, por supuesto, convéncete de que, en el fondo, ella lo desea todavía más que tú. Al hacerlo, entrará en vigor la *ley de la realidad dominante* que te presenté en el «Mandamiento 4.º Créetelo». Antes o después —horas más tarde, o la mañana siguiente u otro día—, es probable que ella se empape de tus propias creencias y la cosa concluya en el sexo más salvaje.

Tu actitud debe proyectar que, aunque te apetece mucho compartir algo tan especial y que va a hacer que os sintáis más unidos, el sexo es para ella más incluso que para ti. A fin de cuentas, tú eres un auténtico *Ganador*, y una no tiene la oportunidad de acostarse con un *Ganador* todos los días. Ejemplo:

Tú: Tranquila, no tienes que demostrarme nada. Conmigo puedes relajarte y ser egoísta por una vez.

Al invitarla a «ser egoísta» estás subcomunicando que el sexo no es un precio que debe pagar, sino el premio que estás dispuesto a darle. Con una frase, le estás dando la vuelta a todas sus creencias y arrastrándola hacia una nueva realidad.

También le has dicho que «no tiene que demostrarte nada». ¿Por qué? Porque, a causa del Factor Fulana, ellas ya se juzgan bastante. Al saber que tú no lo vas a hacer, le quitas un peso de encima. En consecuencia, se relajará y su complejo de culpa se disipará.

Otra regla básica: si ella no disfruta, tú tampoco. Ejemplo:

Tú: Mira, esto es para los dos. Yo estoy muy a gusto contigo, pero solo puedo disfrutar si tú también lo haces.

Para hacer creíble esta y otras actitudes, te animo a que cultives el dominio de tus impulsos más primarios. En caso contrario, tú lenguaje no verbal gritará demasiado para que ella pueda prestarle atención alguna a lo que dices.

Otro gran aliado es el *robo de perspectiva.* En suma, todo aquello que proyecte que compartes una perspectiva similar a la suya, e incluso que tú también padeces de cierto Factor Fulana, va a lograr que abandone cualquier actitud defensiva. Ejemplo:

Tú: Deberíamos ir más despacio. Vas a pensar que me entrego a cualquiera y luego no me tomarás en serio.

En cuanto a los pretextos, si estos son buenos para cualquier Escalada, también lo son para la más decisiva. Ejemplo:

Tú: No quiero que hagamos nada que no debamos. Pero me voy a poner el condón para rozarnos a gusto.

Como ves, ni siquiera hace falta que el pretexto tenga sentido o resulte convincente desde el punto de vista lógico. En esos momentos, no.

Cuando todo falla, siempre te queda el recurso de «enfriarte» y dedicarte a ese algo mejor que hacer, tal y como aprendiste en el «Mandamiento 10.º Haz que te resbale».

Al hacerlo, cortarás de golpe el suministro de besos, caricias, arrumacos y acabarás con el ambiente romántico —música, iluminación, etc.— con los que ella está disfrutando. Ejemplo:

Tú: Me vuelves tan loco que contigo lo último que tengo es prisa.

Acto seguido, enciendes la luz, apagas la música, te separas de ella, le retiras tu calor y... ¿te pones a mirar el correo? O a trabajar en ese proyecto que cambiará tu vida, o a hacer tu sesión de gimnasia, o a fregar los platos, o a dormir. Lo que sea.

Esto no implica en absoluto que vayas de enfadado, molesto, ofendido ni nada similar. Simplemente eres un *Ganador* con opciones y metas que no se dedica a perder el tiempo y al que el estancamiento tiende a aburrirle. De hecho, te animo a que conserves la amabilidad y calidez que te caracterizan, sin ocultar en ningún momento el cariño que sientes por ella. Simplemente, te enfrías y dejas de ofrecerle la clase de comportamiento apasionado del que ha disfrutado antes.

En un momento dado, es más que probable que ella busque de nuevo reanudar la dinámica de intimidad y caricias, cosa que tú aprovecharás para escalar físicamente hasta que te topes otra vez con su *RUM.* Este ciclo puede llegar a repetirse varias veces, así que tu trabajo es ejercitar la paciencia y aprender a disfrutar de todo el proceso.

Si lo haces bien, su umbral de *RUM* será, probablemente, cada vez más elevado —es decir, tras cada ciclo podrás llegar más lejos con ella en términos sexuales—, hasta que terminéis consumando el acto.

Por último, supongo que no hará falta que te recuerde que no tienes con ella compromiso alguno. Si ella no te da lo que hace falta para retenerte a su lado como su hombre, eres totalmente libre de seguir experimentando con otras mujeres hasta que des con aquella que sepa completarte.

¿Qué tal ahora? ¿Crees que puede resultarte útil contar con esta «hoja de ruta de

seducción» cada vez que interactúes con una chica que te atrae? Unida a lo que has aprendido en este libro, es todo lo que necesitas para saber cómo enfrentarte a cualquier mujer, por mucho que te imponga.

Para un estudio más detallado de la Secuencia Típica, te recomiendo mi anterior obra, *Sex Crack*. En ella analizo a fondo, una por una, todas estas Fases y Escaladas. A lo largo de sus páginas, disecciono los problemas más frecuentes que te puedes encontrar en cada tramo de la interacción, así como sus posibles soluciones.

Además, en mi blog —www.blogseduccion.com— te ofrezco una sección interactiva en la que, junto a otros practicantes, puedes ensayar el juego de la escalada sexual. Allí se te invita a diseñar y discutir con tus compañeros diferentes estrategias y herramientas para completar con éxito cada una de las dieciséis Escaladas Críticas. También puedes hacer comentarios sobre cualquiera de las seis Fases, si crees que hay algo que puede aplicarse a toda una Fase.

Si visitas con frecuencia esta sección interactiva y juegas a menudo, te convertirás poco a poco en un experto en la Escalada. Con el tiempo, tu habilidad para dar soluciones válidas a las distintas situaciones críticas que atraviesa una interacción se irá incrementando. Además, podrás volver a esta sección cuando quieras para obtener ayuda de otros participantes.

Progresivamente irás adquiriendo soluciones cada vez más refinadas y eficaces en las que podrás inspirar tu comportamiento cada vez que escales con una mujer que te atraiga.

14
Mentalidad friki: la técnica definitiva

Si puedes convertirte en el hombre que las mujeres desean, ¿por qué limitarte a parecerlo?
Verano Alfa, agosto de 2010

Quieren convertirse en seductores. Quieren ser cracks de la seducción. Pero nueve de cada diez veces, el error siempre es el mismo. Me explico...

Pon que soy Mario Lunasi, el mejor entrenador de tenis del mundo. Un señor que jamás ha jugado a este deporte me ha fichado como su preparador personal. Se está gastando una pasta, está invirtiendo tiempo y esfuerzo. Antes de iniciar nuestra primera sesión, me dice:

Neófito: Coach Lunasi, quiero ganar a Nadal.

Mario Lunasi: Genial. Estás con el hombre indicado para mostrarte el camino.

Neófito: ¿En serio? ¡Qué alegría! Y dime, ¿cómo debo darle a la raqueta para verlo morder el polvo?

Y ese es el principio de los problemas. Nuestros problemas.

Mario Lunasi: Verás —le explico—, el tenis no va solo de dar raquetazos perfectos. Hay cosas más importantes en tu juego.

Neófito: ¿Ah sí? ¿Cosas como qué?

Mario Lunasi: La posición en el terreno, por ejemplo. Tus desplazamientos. La anticipación de los movimientos del contrario. Y, por supuesto, tu forma física, condicionamiento, reflejos...

Neófito: Entiendo. Entonces dime: ¿cuál es el arma definitiva que debo usar para derrotar a Nadal? Enséñame, Mario, enséñame...

Mario Lunasi: El arma definitiva eres tú. Cuando hayas entrenado e interiorizado bien las claves del éxito en el tenis, serás imparable.

Neófito: Por fin lo veo claro. Estoy impaciente por iniciar el entrenamiento. ¿Cuál es ese raquetazo letal que debo interiorizar?

Así es: nueve de cada diez veces, el error siempre es el mismo. Básicamente, te hablo de... confundir el juego con una de sus partes.

¿Con qué golpe de raqueta puedo llevarme un set contra Federer? ¿Cuál es el regate indicado para derrotar al Barça un partido de fútbol? ¿Cuál es la patada que debo usar para quedarme el primero en una competición de kárate?

Reflexiona sobre qué tienen en común las preguntas anteriores. Todas y cada una de ellas están mal formuladas. Y el error, repitámoslo, nueve de cada diez veces es el mismo: confundir el juego con una de sus partes. O más concretamente: confundir el juego con sus aspectos más inmediatos al resultado.

No ganas un combate de judo consiguiendo una gran forma física e interiorizando estrategias para desequilibrar al contrario y para hacer que tu peso y el suyo, tu fuerza y la tuya, jueguen en tu favor. Lo ganas con una llave.

No ganas una partida de ajedrez con estrategias en rama y una potente intuición que te permite anticipar los movimientos de tu contrincante: la ganas con un jaque concreto.

No cocinas bien porque sabes cómo combinar alimentos y sabores: cocinas bien porque tienes la receta.

Es ese gancho el que te da el combate. Es ese raquetazo el que te pone en bandeja el set. Es ese regate o ese chute el que te mete el partido en el bolsillo. Y, por supuesto, es esa contestación o «técnica» la que te ofrece a la chica. Tan simple como eso. El

resto no cuenta.

¿Para qué quieres desarrollar intuición social? ¿De qué te sirve tener un conocimiento profundo de la psicología sexual femenina? ¿Para qué vas a darte el currazo de interiorizar los diez mandamientos o de adquirir el resto de mis libros? Hay métodos más sencillos por ahí y que no requieren ninguna clase de crecimiento o desarrollo por tu parte.

Sé que captas la ironía. A menudo recibo multitud de preguntas como: «¿Qué hago cuando una chica me da un corte?», «¿Qué digo cuando me hacen una cobra?», «¿Cómo gestiono su RUM?». Las respuestas están todas en este libro. Pero para servirte de ellas, debes interiorizar los principios que hay detrás.

El último secreto

El último secreto es que tu viaje no ha hecho más que empezar. Si crees que este libro te ha resultado útil, déjame confesarte algo: aún no has visto nada.

Apocalípsex es, *sobre todo, una muestra de lo que el potentísimo motor de la seducción científica puede hacer por ti en este emocionante periplo llamado «disfrutar aprendiendo a nadar como un pez entre mujeres». Considéralo como un juguetito, una «demo» cuya misión es dejarte saborear lo que se te avecina cuando asomes la cabeza al fértil universo de Sex Code.*

Yo mismo he escrito Sex Crack, el libro que profundiza en la versión avanzada de nuestro método, y Sex Code, mi primera y más exhaustiva obra. Además, en la web de Seducción Científica encontrarás a los verdaderos atletas de este arte y ciencia que es la seducción. Allí te espera el mayor y mejor preparado equipo de instructores de seducción que existe en tu lengua. Algunos de ellos también han creado libros, productos y programas con la intención de ofrecerte aquello que más se adapte a tus necesidades.

Mi consejo: relee Apocalípsex. Los 10 mandamientos de la seducción una vez más. Después empieza a ponerlo en práctica. Repásalo a menudo. Cuando experimentes los primeros resultados, puedes entrar en mi blog y en nuestra web: www.seduccioncientifica.com.

Allí te guiaremos en función de tus necesidades y te daremos las pautas para que puedas estudiar el método de seducción definitivo: el Método SC.

AGRADECIMIENTOS

Este libro nunca sería el que es sin la aportación o influencia de personas tan fantásticas como:

El equipo de Espasa, que hace posible que estas páginas lleguen a ti. Un abrazo muy especial a Olga y Virginia, por su paciencia y comprensión.

Charli y Jaime, con su incombustible labor y fe ciega en este proyecto que, gracias a ellos, ya ha cambiado miles de vidas.

Egoland, Núcleo, Helio, Doc, Fire, Synaph, Angelus, Evil, Torio, Alfie, Sasa, Atreiu, Siegfried, Wallace, Witzbold, Mike, Trabajador, Proletario, Cyberian y Rápsoda, cuyas excelentes aportaciones, pasadas, presentes o futuras han conformado lo que es hoy el equipo de Seducción Científica.

Promesas como Mowgli, Maxi, José, Christian, Divo Dividinoso... Seguid así. Vuestro ejemplo llena de grandeza los sueños del que aprende y de humildad las palabras del que enseña.

Todos mis alumnos, aquellos que con su increíble esfuerzo han llegado o llegarán a ser instructores de mi equipo y aquellos que prefieren hacer uso responsable de sus nuevos «poderes» desde el anonimato. Veros domesticar vuestros destinos en tan poco tiempo ha sido —y espero que sea siempre— una fuente de inspiración para mí. Creedme, sois sobrenaturales.

Ross Jeffries y Wayne Elise, por vuestra valiente enseñanza. Y el resto de gurús internacionales de la seducción, a quienes vigilo muy de cerca.

Carlos, el crack informático, que siempre termina salvando nuestro universo de una destrucción segura.

Mi profe de PNL, Pepa Kern, quien siempre me ha animado a ser todo lo que pueda ser para ofrecer a otros cuanto soy capaz de dar.

Álvaro Tineo, David del Bass y Rubén Bouso, cuya elegancia al hacer las cosas no deja de inspirarme.

Susana, que me brindó su apoyo y su cariño al inicio de mi aventura de escritor en el verano del 2006, cuando terminé mi primera obra sin la cual esta no sería la que es.

Mi hermano, autor de esa superpelícula que veremos estrenar juntos algún día.

Mi padre, que sigue siendo un ejemplo de seducción sin pretenderlo. Y Lola y Helena, ejemplos claros de sociabilidad.

Toda mi familia y amigos, sin los que me resultaría más complicado ser yo mismo.

Burbujito, Piluca, Faustino, Matildo y Limonetto, que han alegrado mi existencia desde el agua y sobrellevado mis inexpertos cuidados sin decir ni mu. Todos vosotros, descansad en paz.

Todas las mujeres que le han dado color a mi vida. Si estás leyendo esto, sabes que hablo de ti.

Pocimitas. Gracias porque... En fin... LA MAGIA EXISTE.

Notas

1 Más sobre FDE en el «Mandamiento 6.º Explota sus méritos».

1 Te hablo, cómo no, del *MAX-VACUARO SECUENCIADO*.

1 Esa es, al menos, la tesis sobre la que se sostiene todo mi trabajo. Por suerte para mí, no estoy solo en esto. Gracias a científicos como Richard Dawkins, David Buss, Steven Pinker, Matt Ridley, Geoffrey Miller o Robin Baker, la psicología evolucionista —que considera que la esencia de nuestro comportamiento sexual está preprogramado genéticamente y se puede explicar desde una óptica evolucionista— ha pasado a ser el fundamento de la psicología moderna.

2 Estrictamente hablando y desde el punto de vista de la psicología evolucionista, el término adecuado sería *LDT ENAMORADO (Líder de la Tribu Enamorado)*, concepto que uso en mi anterior libro, *Sex Crack*, y que enseño a mis estudiantes avanzados. En esta, por ser una obra mucho más directa, me he decantado por *GG*, pues es un concepto intuitivo que, a diferencia del anterior, no exige una comprensión básica de nuestra evolución como especie.

3 Piensa en Brad Pitt, Johny Depp, George Clooney o cualquier otro superimán para ellas y pregúntate si tienen tiempo de interesarse por todas las mujeres atractivas que les llueven o si, por el contrario, se ven obligados a emplear algún tipo de filtro.

4 Al final del libro encontrarás un esquema con los principales rasgos del *Ganador* susceptible de ser *Ganado*, ideales para activar su *Punto GG*.

1 En la PNL —Programación Neurolingüística— este cambio en el sentido recibe el nombre de *Reencuadre de significado*.

1 Se trata solo de un ejemplo. Ni que decir tiene que no te recomiendo el abuso del alcohol o cualquier otra sustancia nociva para tu salud.

1 Por supuesto, también te puedes meter en líos. Pero eso depende de los lugares que frecuentes y de que sepas reconocer a la gente violenta que busca y crea problemas antes de cruzar palabra con ellos.

2 *El experto y sabio inconsciente*, en el programa «Redes 45», emitido en 2009.

1 Si tienes problemas, podrás encontrar el vídeo en mi blog: www.blogseduccion.com.

[1] Lo que estás a punto de aprender ha sido diseñado para interacciones físicas que se dan cara a cara. Si lo tuyo es internet y las redes sociales, no se me ocurre nada más indicado para ti que el libro *Seducción en la red*, de Alex Nevada. En esta obra maestra del ligue *on line*, su autor te ofrece las claves para convertir esas tardes de chateo en sesiones maestras que multiplicarán tu éxito con las mujeres.

2 El nombre *invitación real* surge para diferenciar esta propuesta de la *falsa invitación*, otro recurso o herramienta que enseñamos a usar en Seducción Científica.

Apocalipsex
Mario Luna
ISBN edición en papel: 978-84-670-3577-3

Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2011

ISBN: 978-84-670-3639-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com